

**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN *BODY*
DISSATISFACTION PADA REMAJA DI SMA UISU MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area

Diajukan oleh

Tiara Nikita

158600405



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 30/3/23

Access From (repository.uma.ac.id)30/3/23

SKRIPSI
HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DAN *BODY*
DISSATISFACTION PADA REMAJA DI SMA UISU MEDAN

Dipersiapkan dan disusun oleh
Tiara Nikita
158600405

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 09 Januari 2023

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Dewan Penguji I

(Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog) (Nafeesa, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Dewan Penguji II

Dewan Penguji III

(Ayudia Popy Sesilia, S.Psi, M.Psi)

(Endang Haryati, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu
persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana
tanggal 09 Januari 2023

Kepala Bagian

(Dinda Permatasari Harahap S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

(Hasanuddin, Ph.D)

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tiara Nikita

NIM : 158600405

Tahun Terdaftar : 2015

Program Studi : Psikologi Perkembangan

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Skripsi ini tidak terdapat bagian karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah Skripsi ini di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Medan, 09 Januari 2023



Tiara Nikita

NPM: 158600405

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Tiara Nikita

NPM : 158600405

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

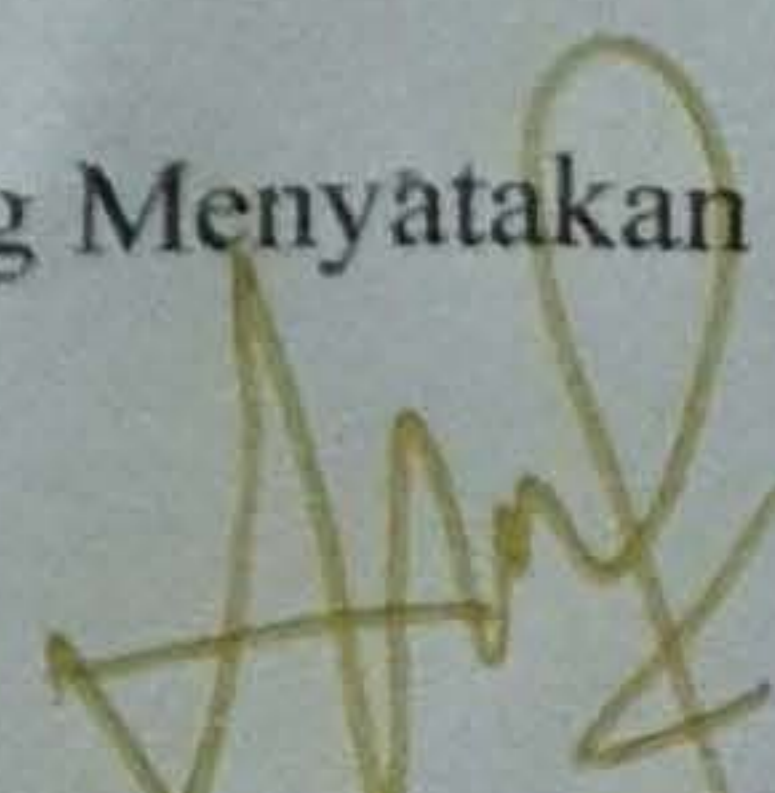
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Nonexclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Antara Harga Diri dan *Body Dissatisfaction* pada Remaja di SMA UISU Medan. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 09 Januari 2023

Yang Menyatakan



Tiara Nikita

Hubungan Antara Harga Diri dan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Di SMA UISU Medan

TIARA NIKITA

Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti ini adalah untuk mengetahui dan menjelaskan hubungan antara harga diri dengan *body dissatisfaction* di SMA UISU Medan. Dalam penelitian ini variabel yang diteliti ada dua yaitu harga diri dan *body dissatisfaction*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Dalam penelitian ini variabel-variabel yang diteliti yaitu harga diri dan *body dissatisfaction*. Sampel dari penelitian ini diambil berdasarkan hasil *screening* remaja perempuan yang mengalami *body dissatisfaction* dan didapatkan sebanyak 36 orang. Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan metode korelasi Product Moment dari Pearson, dapat diketahui bahwa adanya hubungan negatif pada harga diri dengan *body dissatisfaction* pada remaja. Hal ini dilihat dari koefisien $r^{xy} = -0,604$ dan $P = 0,000$ sesuai dengan kriteria $P < 0,05$ maka diartikan semakin tinggi mengalami *body dissatisfaction* maka semakin rendah harga dirinya, sebaliknya jika semakin rendah mengalami *body dissatisfaction* maka semakin tinggi harga dirinya. Didari hasil analisa diketahui bahwa sumbangan yang diberikan oleh harga diri adalah $r^2 = 0,364$. Hal ini menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* dipengaruhi harga diri dengan persenan sebesar 36,4%. Hal ini menunjukkan bahwa remaja di SMA UISU berpengaruh terhadap harga dirinya jika mengalami *body dissatisfaction*. Dengan melihat besaran persentasi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 63,6% pengaruh dari faktor-faktor yang lain yaitu perbandingan sosial dan *self schema theory*.

Kata Kunci : *Body Dissatisfaction*; Harga Diri; Remaja

The Correlation between Self-Esteem and Body Dissatisfaction in Adolescents at SMA UISU Medan

TIARA NIKITA

Faculty of Psychology, University of Medan Area, Indonesia

Abstract

The goal to be achieved by this researcher is to find out and explain the relationship between self-esteem and body dissatisfaction at SMA UISU Medan. In this research, there are two variables that are considered, namely self-esteem and body dissatisfaction. The research method used in this study is a quantitative method. In this study the variables studied were self-esteem and body dissatisfaction. The population of this study were teenagers who were attending SMA UISU Medan. The sample for this study was taken based on the screening results of female adolescents who experienced body dissatisfaction and found 36 people. Based on the results of the analysis using the Product Moment correlation method from Pearson, it can be seen that there is a negative relationship between self-esteem and body dissatisfaction in adolescents. This can be seen from the coefficient $r^{xy} = -0.604$ and $P = 0.000$ according to the criterion $P < 0.05$, it means that the higher the experience of body dissatisfaction, the lower the self-esteem, conversely, the lower the experience of body dissatisfaction, the higher the self-esteem. Based on the results of the analysis it is known that the contribution given by self-esteem is $r^2 = 0.364$. This shows that body dissatisfaction is influenced by self-esteem with a percentage of 36.4%. This shows that teenagers at UISU High School have an effect on their self-esteem if they experience body dissatisfaction. By looking at the percentage, it can be concluded that there is 63.6% influence from other factors, namely social comparison and self schema theory.

Keywords: Body Dissatisfaction; Self-Esteem; Adolescents

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesempatan dan kesehatan untuk dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari banyak pihak. Dengan kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs.M.Erwin Siregar,MBA selaku Ketua Yayasan H. Agus Salim Universitas Medan Area.
2. Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Bapak Hasanuddin,Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Laili Alfita, S.Psi,MM,M.Psi,Psikolog selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
5. Ibu Dinda Permatasari Harahap, S.Psi,M.psi,Psikolog selaku ketua jurusan psikologi perkembangan dan juga dosen pembimbing yang memberikan bimbingan dan arahan serta kesabaran sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Nafeesa,S.Psi,M.Psi,Psikolog selaku penguji yang telah banyak memberikan saran yang sangat berarti sampai peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Ibu Ayudia Popy Sesilia, S.Psi, M.Psi selaku sekretaris saat peneliti melakukan seminar dan telah memberikan saran yang sangat membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini.
8. Ibu Endang Haryati, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku ketua saat peneliti melakukan sidang yang telah memberikan saran saat penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan sebagai mahasiswa psikologi kepada peneliti.
10. Seluruh pegawai tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang membantu peneliti dalam mengurus kepentingan kuliah serta skripsi.
11. Ibu Dwi Harwita Sari Siregar, S.Pd, M.Si Kepala Sekolah SMA UISU Medan yang telah membantu peneliti dalam memberikan izin penelitian.
12. Seluruh responden pada penelitian ini yaitu siswi-siswi SMA UISU Medan.

Medan, 09 Januari 2023

Tiara Nikita

158600405

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Tiara Nikita

Alamat : Jl.Bajak II H Gg.Nasional Baru Harjosari II
Medan - Amplas

Tempat / Tanggal Lahir : Medan / 28 Juli 1992

Kebangsaan : Indonesia

Agama : Islam

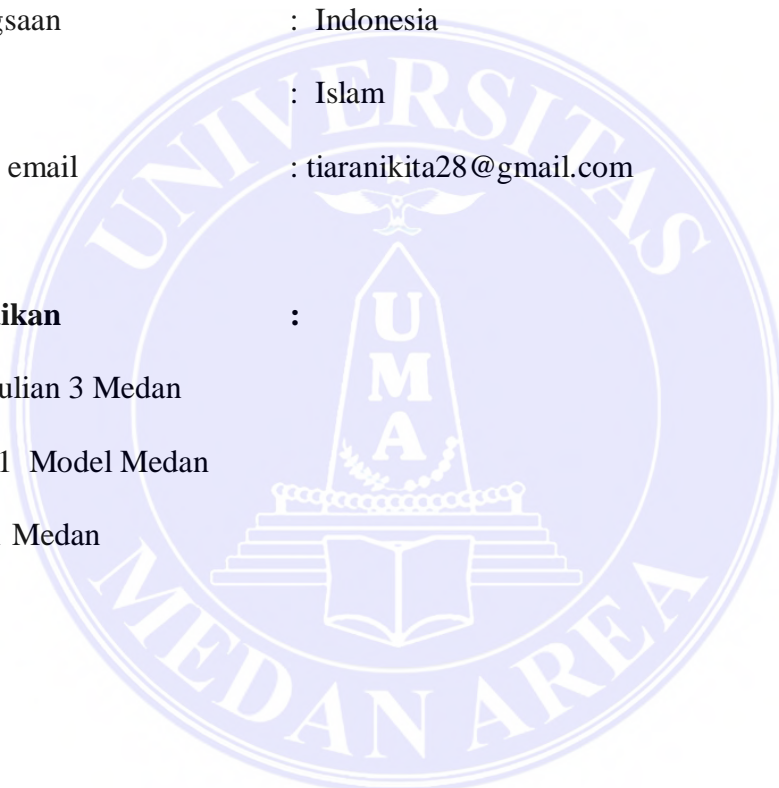
Alamat email : tiaranikita28@gmail.com

Pendidikan :

SD Parulian 3 Medan

MTsN 1 Model Medan

MAN 1 Medan



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
Abstrak.....	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	10
C. Batasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian.....	11
F. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II.....	13
TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. <i>Body Dissatisfaction</i>.....	13
B. Harga Diri.....	21
C. Hubungan Harga Diri dengan <i>Body Dissatisfaction</i>.....	32
D. Kerangka Konseptual.....	34
E. Hipotesis.....	34
BAB III.....	35
METODE PENELITIAN.....	35
A. Tipe Penelitian.....	35
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	36
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	36
D. Populasi,Sampel, dan Metode Pengambilan Sampel.....	37
E. Metode Pengumpulan Data.....	39
F. Validitas dan Reliabilitas.....	41
G. Metode Analisis Data.....	43
BAB IV.....	44
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	44

A. Orientasi Kancah Penelitian	44
B. Persiapan Penelitian	45
1.Persiapan Administrasi	45
2.Persiapan Alat Ukur	46
C. Pelaksanaan Penelitian.....	47
D. Analisis Data dan Hasil Penelitian	47
1.Hasil Uji Validitas Reliabilitas	47
2.Uji Normalitas.....	48
3.Uji Linieritas	49
4.Analisis Uji Hipotesis Korelasi	49
5.Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik	50
6.Pembahasan	52
BAB V.....	55
SIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	60
Lampiran Uji Normalitas.....	63
Lampiran Uji Linieritas	65
Surat Pengambilan Data.....	70
Surat Keterangan Selesai Pengambilan Data	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Hasil Perhitungan Validitas Reliabilitas.....	48
Tabel 2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	49
Tabel 3 Hasil Perhitungan Uji Linieritas	49
Tabel 4 Hasil Analisis Uji Hipotesis Korelasi	50
Tabel 5 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik	51



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....34
Gambar 2.2 Struktur Organisasi SMA UISU Medan45



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut World Health Organization (2014), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Hurlock (1991) mengatakan bahwa masa remaja berlangsung kira-kira dari 13-16/17 tahun dan akhir masa remaja bermula dari 16/17-18 tahun yaitu usia matang secara hukum. Piaget (1969) mengatakan secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya masalah hak. Berdasarkan beberapa pengertian dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan individu berusia 13-18 tahun yang memiliki masa perkembangan serta peralihan antara masa anak-anak ke masa dewasa yang mencakup perkembangan fisik, intelektual, emosi dan sosial.

Masa remaja disebut juga sebagai periode perubahan. Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga. Ada lima perubahan

yang sama yang hampir bersifat *universal* yaitu meningginya emosi, perubahan tubuh, minat dan peran, perubahan nilai dan sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan (Hurlock,1980).

Salah satu tugas perkembangan remaja yang dikemukakan oleh Hurlock (1980) yaitu menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif. Namun, pada kenyataannya banyak remaja yang tidak mampu mencapai tugas perkembangannya dengan baik. Rasa ketidakpuasan pada bentuk tubuh terjadi karena adanya perubahan fisik, baik perubahan tinggi badan, berat badan dan proporsi tubuh yang menyebabkan bentuk tubuh tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang diinginkan. Menerima keadaan fisik adalah salah satu cara remaja dalam memahami dan mengenali dirinya sendiri. Hal ini juga akan berpengaruh pada pandangan dirinya sendiri. Adanya evaluasi diri yang negatif akan memunculkan citra diri yang negatif, misalnya rasa tidak puas akan keadaan tubuh(Grogan,2008).

Setelah remaja merasa puas dengan bentuk tubuhnya, semakin memberikan rasa dirinya berharga dimatanya dan menurut orang lain dan akan membuat rasa harga dirinya juga tinggi. Menurut Coopersmith (dalam Lestari & Koentjoro, 2002) mengatakan bahwa harga diri merupakan hasil evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang diekspresikan dalam sikap terhadap diri sendiri. Maslow (1987) mengatakan bahwa kebutuhan harga diri remaja sangat penting. Branden (1981) mengatakan bahwa harga diri merupakan hasil evaluasi diri yang dipengaruhi oleh faktor emosi, proses berpikir, keinginan, nilai dan tujuan individu.

Bila orang yang memiliki penilaian yang baik terhadap dirinya, maka ia akan tampak bahagia, sehat dan mampu beradaptasi dengan kondisi yang menimbulkan stress. Jika orang memiliki penilaian yang negatif terhadap dirinya, seringkali tampak cemas, depresi dan pesimis (Brehm dan Kassim,1989). Maslow (1987) menekankan bahwa terpenuhinya kebutuhan akan rasa harga diri pada individu akan menghasilkan sikap percaya diri, rasa berharga, rasa kuat dan rasa mampu. Jika terhambatnya atau tidak terpenuhinya kebutuhan akan rasa harga diri menyebabkan individu mengalami perasaan rendah diri, rasa tak pantas, rasa lemah dan rasa tidak berkecilguna.

Zap Beauty Index (2021) merupakan sebuah publikasi riset tahunan yang dikeluarkan oleh ZAP berdasarkan survei terhadap ribuan wanita yang merupakan konsumen dari industri kecantikan Indonesia. Responden pada riset ini berjumlah kurang lebih 6.000 responden dari seluruh penjuru Indonesia. Kriteria usia responden pada survey ini adalah 15-65 tahun. Cantik menjadi salah satu kata yang berkaitan erat dengan wanita. Menjadi cantik merupakan sesuatu yang diinginkan, baik kecantikan dari dalam maupun dari luar. Namun, kecantikan ternyata memiliki arti yang bervariasi bagi wanita Indonesia. Bagaimana ya pendapat wanita Indonesia tentang arti kecantikan? Ternyata, kecantikan dari dalam tidak kalah penting dibandingkan dengan kecantikan yang terlihat oleh mata bagi wanita Indonesia.

Di tahun ini, 3 arti cantik bagi mayoritas wanita Indonesia ternyata adalah memiliki tubuh yang sehat & bugar, memiliki wajah yang bersih dan mulus, serta percaya diri. Selain itu, hasil survey ternyata menunjukkan bahwa wanita Indonesia

merasa cantik ketika merasa bahagia (56,0%) dan berpikir. Di samping itu, makeup yang merupakan salah satu cara untuk mempercantik diri, ternyata menjadi tidak terlalu penting bagi wanita Indonesia saat ini. Jika di tahun 2020 terdapat 24,0% orang yang merasa cantik ketika menggunakan make up, ternyata hanya 8,7% responden yang berpendapat hal serupa di tahun 2021. Bahkan, tidak ada responden di atas umur 56 tahun yang mengartikan cantik ketika menggunakan makeup. Sejalan dengan mindset bahwa kecantikan dari dalam tidak kalah penting, ternyata 87,2% wanita Indonesia memilih makan sehat & seimbang, 66,0% memilih olahraga dan 47,5% memilih pergi ke salon sebagai kegiatan yang membuat mereka merasa cantik dan percaya diri. Selain itu, berkumpul bersama orang terdekat dan bersosialisasi juga banyak dipilih oleh wanita Indonesia. Survey menunjukkan bahwa 38,3% wanita Indonesia mengakui bahwa berkumpul dengan orang terdekat dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka, bahkan membuat mereka merasa lebih cantik.

Body dissatisfaction lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dibandingkan remaja laki-laki. Pada umumnya, remaja perempuan lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak gambaran tubuh yang negatif dibandingkan dengan laki-laki selama masa pubertas (Santrok,2003). Gambaran dari perilaku remaja yang mengalami *body dissatisfaction* adalah rasa yang selalu tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, mulai dari bentuk tubuh, bagian paha, perut dan lengan. Adanya hal ini membuat mereka seringkali menghabiskan waktu berjam-jam untuk memikirkan mengenai penampilan dan berat badan mereka yang tidak sesuai dengan berat badan yang mereka inginkan (Brehm,1999).

Ada banyak faktor yang turut mendorong remaja memiliki *body dissatisfaction* seperti adanya peran media massa yang menampilkan bentuk-bentuk tubuh ideal dan indah melalui majalah, televisi, dan iklan-iklan yang ada di sepanjang jalan raya (Suprpto,2007). Tekanan yang membudaya (*cultural pressures*) mengenai cantik secara fisik lebih banyak dialami pada perempuan dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan karena adanya *media effects* di kalangan perempuan. Semakin sering seorang perempuan melihat media yang menampilkan foto atau gambar dan video mengenai sosok model perempuan yang dianggap ideal, akan membuat perempuan membandingkan dirinya dengan model tersebut (Grogan,2008).

Observasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek penelitian yang berlokasi di SMA UISU Medan, mendapati bahwa subjek kurang suka berbaur dengan teman yang tidak dekat dengannya kemudian subjek menyibukkan diri dengan *handphone* dan saat berinteraksi dengan temannya subjek terlihat tidak percaya diri dan tidak nyaman karena menjadi bahan ejekan temannya yang berkomentar tentang bentuk tubuhnya. Oleh karena itu subjek menyendiri dan menyibukkan diri dengan *handphone*.

Peneliti melakukan wawancara terhadap subjek dan menanyakan bagaimana dan apa yang dirasakan subjek terhadap kondisi tubuh yang subjek miliki sekarang ini. Subjek menjawab sebagai berikut :

”ga puas tu karna, ya kalau pakek apa apa tu keliatan jelek si menurut pandangan aku karna kek triplek banget, ga ada bentukan nya gitu kecil banget padahal udah di usahakan pakek bh yg ketat supaya nonjol ternyata nihil si, aku tu kek insecure liat body cewek jaman sekarang apalgi yg di bawah aku udah pada bagus bagus body mereka bisa di bilang sesuai dan montok karna kalau bagian bokong dan depan keliatan tu bagus gitu loh, keliatan cantik contoh tubuh ideal yg pengen banget aku miliki tu kek karina aespacuk, kerennn banget badan nya si pokok nya mah insecure bagian depan dan bokong hehehe karna terlalu tepos dan kecil jadi kalau di pandang kurang srek banget di mata. sama insecure juga sama badan yg terlalu kurus ga sesuai sama tb aku, kek kurus banget krempeng kek mayat hidup udah nyoba semua solusi ya biar badan naikan dikit tapi sama aja ttp kuruss ga bisa gemuk gitu badan nya dan kalau gemuk tu pasti di bagian pipi atau paha yg melebar bukan di bagian badan nya gitu, intinya saya pengen badan yg berisi tapi ga terlalu berisi banget pokoknya pas di tb aku dan depan belakang agak besaran gitu hehehe jadi keliatan aku nya udah dewasa gitu kalau kek gini ni kurus kek anak anak banget ga keliatan umur 17 nyaa”. N,Rabu 28 September 2022

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa subjek merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya yang menurutnya tidak bagus dan banyak kekurangan sehingga subjek merasa sangat berbeda dengan remaja seusianya. Ananta (2016) menjelaskan karakteristik individu yang mengalami *body dissatisfaction* di antaranya kurang percaya diri, tidak pernah merasa puas terhadap bentuk tubuh, selalu mempedulikan dan membandingkan dengan orang lain yang dianggapnya lebih ideal, sensitif, memiliki kebutuhan untuk memperoleh dukungan serta sangat senang jika memperoleh pujian. Hal ini akan berpengaruh ketika subjek berada di lingkungannya jika *body dissatisfaction* yang dimilikinya tinggi.

Peneliti melakukan wawancara terhadap subjek dan menanyakan bagaimana dan apa yang dirasakan subjek terhadap kondisi tubuh yang subjek miliki sekarang ini. Subjek menjawab sebagai berikut :

“Jadi awal mula insecure tuh waktu SMP kelas 3 ada manusia bermulut neraka nge banding² in postur tubuh aku,karena dulu aku lumayan berisi tapi ga berisi kali dia bilang coba aja aku kurusan dikit pasti bagus body nya sampe² dia nganggap kalo cewe cantik tuh dari segi muka putih body bagus pokoknya standar kecantikan menurut dia tuh begitu,and jadilah saya insecure berat kaya mikir apa ikut diet aja ya bareng kakak pernah sok²an ikut diet ekstrim berakhir sakit wkwkwkw,tapi pas pandemi menyerang aku udah ga terlalu insecure kali dan ga peduli juga sama postur tubuh berkat wejangan dari Twitter hihhi,tpi karena sekarang pake behel aku jdi kurus tanpa diet and sekarang udah ga terlalu insecure kaya sekarang mau jadi apa adanya ajahh tpi gamau sok cantik juga”
R,Rabu 28 September 2022

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa subjek merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya yang menurut penilaiannya kurus dan mendapatkan perbandingan dari teman laki-lakinya. Coqueiro dkk (2008) menyatakan faktor yang mempengaruhi body dissatisfaction di antaranya persepsi orang tua dan teman yang membentuk pemikiran tubuh ideal, tempat tinggal di mana individu berada (pusat kota besar atau kota-kota kecil), depresi dan perilaku kesehatan (self-esteem,perilaku makan, penggunaan steroid dan ketergantungan olahraga), persepsi salah tentang berat badan, usia, alasan pribadi untuk mencoba menurunkan berat badan (penampilan, kesehatan atau kecantikan) dan jenis kelamin.

Peneliti melakukan wawancara terhadap subjek dan menanyakan bagaimana dan apa yang dirasakan subjek terhadap kondisi tubuh yang subjek miliki sekarang ini. Subjek menjawab sebagai berikut :

“pernahh, karna kyak selalu berpikir knpa ya badan ku gabisa berisi, knapa selalu kurus padahal klo soal makan sehari itu 3x klo ngemil' itu bnya juga tapi knpa kok badan nya gini' aja yaa, jadi kayak ngerasa ga puas tapi klo skrng alhamdulillah udah nerima ajasi kyak yaudhla mungkin bukan skrng badan nya bisa berisi, semua perubahan itu kan butuh waktu yaa' inti nya sabar ajalah”F,25 Oktober 2022

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa subjek merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya yang menurutnya tidak ada perubahan dari waktu ke waktu. Kemudian subjek mulai menerima bentuk tubuh yang dimilikinya karena menurutnya perubahan membutuhkan waktu.

Peneliti melakukan wawancara terhadap subjek dan menanyakan bagaimana dan apa yang dirasakan subjek terhadap kondisi tubuh yang subjek miliki sekarang ini. Subjek menjawab sebagai berikut :

“Pernah,kadang dibagian lengan atau bokong. Kalo lagi kacaan gitu suka gk pede karna bagian situ lumayan gede dari yang normal. Trus suka ada baju lama aku yg kalo dipake lagi bagian lengan nya kek ketat gitu,jadi gk nyaman aja kalo dipake. Gk jarang juga kalo pake baju gitu di bagian lengan nya keliatan gede,jadi nampak kali lemak nya wkwk. Kalo bagian bokong agak gk nyaman kalo pake rok,aku jadi keliatan bohay. Banyak tu celana yg gk bisa ku pake lagi,karna bokong ku gede. Kalo dipaksa pake jadi sesak nanti” A,25 Oktober 2022

Menyikapi pernyataan dari hasil wawancara tersebut maka tantangan yang dihadapi remaja semakin bertambah. Menurut B.A. Brehm, dalam "*Body Dissatisfaction : Causes and Consequences*" salah satu penyebab munculnya *body dissatisfaction* adalah hidup dalam budaya *first impressions*, yang mementingkan penampilan fisik. Yang artinya seseorang akan terpaku pada kesan pertama saat bertemu dengan seseorang yang baru. Ketika remaja bertemu orang baru yang bukan dari lingkungannya jika orang tersebut menganggap remaja tersebut tidak bagus dalam penampilan fisiknya maka akan menyebabkan rasa berharga atas dirinya menurun.

Hal tersebut sejalan dengan ciri harga diri rendah yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967) yaitu seseorang yang memiliki harga diri rendah memiliki ciri-ciri rendah diri, kurang percaya diri dan lebih segan menyatakan diri dalam suatu kelompok khususnya jika memiliki gagasan baru atau ide-ide kreatif, individu cenderung hanya mendengarkan daripada berpartisipasi, sangat peka dan sangat sibuk dengan pikiran sendiri bahkan cenderung depresif, individu merasa terisolasi dan tidak dicintai, kurang berhasil dalam menjalin hubungan pribadi, kurang dapat menerima kritik, sering melamun, dan mudah tersinggung.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Evahani (2012) menunjukkan bahwa remaja mengalami *body dissatisfaction* sedang berarti remaja memberikan penilaian pada tubuh tidak ideal, merasa khawatir terhadap bentuk tubuh sehingga merasa perlu berolahraga serta merasa tubuh yang kurang menarik yakni perut. Mumford dan Choudry (2000) mengemukakan standar kecantikan dimasyarakat bagi perempuan yang ideal, yakni memiliki badan langsing, tinggi, dan putih

sehingga menyebabkan individu merasa tidak puas dengan bentuk dan berat badan. Standar tersebut membuat sebagian subjek dalam penelitian memiliki ketidakpuasan terhadap tubuh.

Dari hasil uraian, observasi dan wawancara yang telah dilakukan diatas maka peneliti ingin meneliti fenomena ini yang menjadi menarik dan akhirnya peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul: **“Hubungan Antara Harga Diri Dan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Di SMA UISU Medan”**

B. Identifikasi Masalah

Menurut Sejcova *body dissatisfaction* adalah pemikiran dan perasaan negatif terhadap bentuk tubuh yang muncul ketika gambaran seseorang tentang bentuk tubuh tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang dimiliki. *Body dissatisfaction* dapat memengaruhi remaja dalam menjalani kehidupan sehari-sehari. Remaja yang mengalami *body dissatisfaction* akan merasa tidak berharga, kurang percaya diri, tidak pernah merasa puas terhadap bentuk tubuh, selalu memedulikan dan membandingkan dengan orang lain yang dianggapnya lebih ideal, sensitif. *Body dissatisfaction* terjadi juga dikarenakan adanya berbagai faktor yang mendukung perilaku tersebut.

Dari latar belakang di atas maka dapat dirumuskan penelitian ini akan melihat harga diri seperti apa yang dipandang oleh remaja jika dikaitkan dengan *body dissatisfaction* yang mereka alami. Dan bagaimana para remaja menghadapi *body dissatisfaction*.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, maka dalam penelitian ini, peneliti membatasi penelitiannya yakni hubungan harga diri dengan *body dissatisfaction* pada remaja di SMA UISU Medan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dikemukakan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Apakah ada hubungan antara harga diri dengan *body dissatisfaction*?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti ini adalah untuk mengetahui dan menjelaskan hubungan antara harga diri dengan *body dissatisfaction*.

F. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pengembangan suatu ilmu. Berkaitan dengan tema penelitian maka manfaat penelitian dibagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Dalam hal tersebut diharapkan mendatangkan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi. Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Sebagai pengembangan ilmu psikologi khususnya dan dapat melengkapi kepustakaan dalam ilmu psikologi khususnya tentang *body dissatisfaction*.

2. Manfaat Praktis

Sebagai pemecah terhadap problematika harga diri yang rendah dikarenakan *body dissatisfaction* yang tinggi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Body Dissatisfaction*

1. Pengertian *Body Dissatisfaction*

Menurut Sejcova *body dissatisfaction* adalah pemikiran dan perasaan negatif terhadap bentuk tubuh yang muncul ketika gambaran seseorang tentang bentuk tubuh tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Sedangkan menurut Ogden (2010), *body dissatisfaction* adalah perasaan tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuh akibat dari adanya kesenjangan antara persepsi individu terhadap ukuran tubuh yang ideal dengan ukuran tubuh yang sebenarnya. Menurut Marshall dan Lengyel (2012), *body dissatisfaction* adalah evaluasi negatif seorang individu mengenai penampilan, hal ini disertai dengan ketidaksesuaian persepsi mengenai tubuh yang dimiliki dengan tubuh yang ideal menurut pandangannya.

Dari beberapa definisi para ahli yang disebutkan diatas maka dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* adalah persepsi dari seseorang tentang dirinya sendiri yang menurutnya berbeda dengan orang lain yang tidak memenuhi standar sehingga menghasilkan perasaan negatif sehingga menyebabkan rasa tidak puas terhadap dirinya sendiri.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction terjadi juga dikarenakan adanya berbagai faktor yang mendukung perilaku tersebut. Hal ini dijelaskan oleh Grogan (2008) dalam bukunya bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah sebagai berikut:

a. Perbandingan Sosial

Tekanan yang membudaya (*cultural pressures*) mengenai cantik secara fisik lebih banyak dialami pada perempuan dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan karena adanya *media effects* di kalangan perempuan. Semakin sering seorang perempuan melihat media yang menampilkan foto atau gambar dan video mengenai sosok model perempuan yang dianggap ideal, akan membuat perempuan membandingkan dirinya dengan model tersebut. Perilaku membandingkan diri dengan orang lain tersebut dinamakan perbandingan sosial yang pertama kali dicetuskan teorinya oleh Festinger. Sehingga jika kemudian terjadi ketidaksesuaian antara keadaan tubuh sebenarnya dengan yang diinginkan, dapat memunculkan rasa tidak puas akan tubuh (Grogan, 2008).

b. Harga Diri

Grogan (2008) menyebutkan bahwa harga diri dapat mempengaruhi bagaimana individu mempersepsikan keadaan tubuhnya, baik positif maupun negatif. Disebutkan bahwa harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya. Hasil evaluasi diri ini

dapat bersifat positif dan negatif. Adanya evaluasi diri yang negatif akan memunculkan citra diri yang negatif, misalnya rasa tidak puas akan keadaan tubuh.

c. *Self Schema Theory*

Self schema theory dalam hal ini menurut teori skema diri oleh Markus. Menurut Markus (dalam Grogan, 2008), skema diri merupakan gambaran atau representasi mental individu atas berbagai komponen dan aspek dalam dirinya yang membuatnya berbeda atau unik dari orang lain, aspek tersebut merupakan hal-hal yang dapat menggambarkan sosok mengenai diri individu tersebut. mengacu pada teori Markus, body image atau citra diri merupakan salah satu hal yang menyusun skema diri seseorang. Sehingga ketidakpuasan tubuh yang merupakan bentuk dari *negative body image* dapat dipengaruhi oleh skema diri individu masing-masing.

3. Aspek-aspek *Body Dissatisfaction*

Aspek-aspek *body dissatisfaction* menurut Ben-Tovim & Walker (dalam Grogan,2008) adalah :

- a. *Fatness*, perasaan negatif yang dimiliki individu yakni merasa tubuhnya tidak ideal baik terlalu gemuk atau terlalu kurus.
- b. *Self-dispragement*, atau disebut juga *body dispragment* merupakan kebiasaan individu yang seringkali meremehkan tubuhnya, baik itu bentuk, ukuran maupun keadaan lainnya.

Terkadang hanya pada individu tertentu hal ini hanya dilakukan pada bagian tubuh tertentu, namun ada juga yang meremehkan keseluruhan bagian tubuh.

- c. *Strength*, merupakan anggapan individu bahwasanya tubuh yang ideal adalah tubuh yang kuat,bugar dan sehat. Sehingga hal ini mempengaruhi persepsi individu, misalnya jika individu sakit dibagian tubuh tertentu maka merasa tubuhnya tidak ideal dan mengalami ketidakpuasan tubuh. Orang yang tidak puas akan tubuhnya merasa jika dirinya tidak memiliki kekuatan yang baik,tidak bugar dan tidak sehat secara utuh.
- d. *Salience of weight and shape*, merupakan anggapan seseorang yang mengutamakan dan menekankan bahwasanya tubuh yang ideal adalah dengan berat badan dan bentuk tubuh yang proporsional di kalangan lingkungan. Orang yang mengalami *body dissatisfaction* akan merasa bahwa berat badan dan bentuk tubuhnya tidak proporsional.
- e. *Attractiveness*, merupakan kondisi yang dirasakan individu mengenai dirinya dalam hal daya tarik secara fisik. Orang yang tidak puas akan tubuhnya akan merasa tidak memiliki daya tarik fisik, sehingga berbagai cara yang dilakukan oleh individu agar selalu terlihat menarik di depan orang lain. Umumnya hal ini dilakukan untuk ditunjukkan pada lawan

jenis, misalnya perempuan memakai make up untuk menutupi bekas jerawat agar terlihat cantik di depa laki-laki.

- f. *Consciousness of lower body-fat*, yaitu anggapan dan persepsi individu bahwasanya tubuh yang ideal adalah tubuh yang terlihat memiliki sedikit timbunan lemak pada bagian tubuhnya. Orang yang tidak puas akan tubuhnya seringkali mengeluhkan beberapa bagian tubuh yang dirasa memiliki timbunan lemak yang banyak seperti perut buncit.

Aspek-aspek *body dissatisfaction* menurut Cooper, Taylor dan Fairburn (1991) adalah :

a. *Self perception of body shape*

Self perception of body shape adalah persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh. Pikiran dan keyakinan tentang tubuh, pemikiran negatif mengenai bentuk tubuh baik secara keseluruhan tubuh maupun sebagian tubuh serta menyamakan bentuk tubuh mereka dari yang sebenarnya, perasaan yang berupa masa malu, sedih dan kecewa yang dirasakan individu ketika berada di lingkungan sosial.

b. *Comparative perception of body image*

Comparative perception of body image adalah aspek yang mengukur seorang individu membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain.

c. *Attitude concerning body image alteration*

Attitude concerning body image alteration adalah bentuk sikap yang fokus terhadap perubahan citra tubuh.

d. *Severe alteration in body perception*

Severe alteration in body perception adalah bentuk perubahan yang drastis terhadap persepsi mengenai tubuh.

Menurut Rosen dan Reiter (1995), *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan bentuk tubuh terdiri dari beberapa aspek, yaitu sebagai berikut:

1. Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh.

Seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* akan menilai secara negatif bentuk tubuh, baik secara keseluruhan maupun bagian-bagian dari tubuh. Wanita yang merasa tidak nyaman dengan tubuhnya dan memiliki tubuh yang jauh dari sempurna, akan membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap memiliki tubuh yang kurang ideal menurut. Sebaliknya, seseorang akan merasa *inferior* apabila mereka membandingkan diri dengan orang lain yang memiliki tubuh lebih sempurna dari diri sendiri.

2. Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial.

Pada umumnya, seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* akan merasa malu terhadap bentuk tubuh yang dimiliki apabila bertemu ataupun berada dalam lingkungan sosial.

3. *Body checking.*

Seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* sering kali mengecek atau memeriksa kondisi fisik, seperti menimbang berat badan dan melihat tampilan tubuh di depan cermin.

4. Kamouflage tubuh.

Seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* sering kali menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya. Hal ini dilakukan untuk menenangkan hati.

5. Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

Pada umumnya, seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* sering kali merasa malas untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain.

Sedangkan menurut Gerner dan Wilson (2005), beberapa aspek *body dissatisfaction* antara lain adalah sebagai berikut:

1. *Body disparagement* (meremehkan bentuk tubuh)

Bahwa seseorang sering meremehkan bagian tubuh tertentu ataupun keseluruhan tubuh.

2. *Feeling fat* (perasaan gemuk)

Yaitu perasaan sering merasa gemuk atau memiliki berat badan berlebih.

3. *Lower body fat* (rendahnya lemak tubuh)

Yaitu menganggap tubuh yang ideal adalah tubuh yang memiliki sedikit timbunan lemak.

4. *Salience of weight and shape* (arti penting dari berat dan bentuk)
Yaitu sikap mengutamakan pada berat serta bentuk tubuh seperti apa yang ideal.

4. Dampak *Body Dissatisfaction*

Body Dissatisfaction memberikan dampak negatif kepada seseorang diantaranya adalah :

a. Depresi.

Seseorang yang memiliki citra diri negatif lebih mudah mengalami depresi, kecemasan, dan cenderung memiliki pikiran untuk melakukan percobaan bunuh diri daripada kelompok remaja yang bisa menerima penampilan tubuh mereka apa adanya.

b. *Body Dysmorphia Disorder (BDD)*.

Body dysmorphia disorder merupakan obsesi citra tubuh yang ditandai dengan kekhawatiran terus menerus hingga taraf mengganggu tentang cacat fisik dan penampilan yang dirasa, atau perhatian yang sangat berlebihan tentang kekurangan tubuh, seperti hidung bengkok atau kulit yang tidak sempurna.

c. *Anoreksia Nervosa.*

Anoreksia nervosa adalah gangguan makan, yang menyebabkan pengidapnya untuk menyangkal kebutuhan makanan untuk dirinya sendiri hingga ke titik kelaparan yang disengaja saat ia terobsesi untuk menurunkan berat badan. *Anoreksia nervosa* merupakan gangguan jiwa yang paling mematikan, membawa peningkatan risiko kematian hingga enam kali lipat dan empat kali risiko kematian akibat depresi berat.

d. *Bulimia Nervosa.*

Seseorang yang mengidap *bulimia nervosa* akan kehilangan kontrol makan dengan porsi besar dalam waktu yang singkat, kemudian mengerahkan segala kemampuan diri untuk membuang asupan kalori dengan memaksakan muntah, olahraga mati-matian, atau penyalahgunaan obat pencahar.

B. Harga Diri

1. Pengertian Harga Diri

Menurut Coopersmith (dalam Lestari & Koentjoro, 2002) mengatakan bahwa harga diri merupakan hasil evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang diekspresikan dalam sikap terhadap diri sendiri. Evaluasi ini menyatakan suatu sikap penerimaan atau penolakan dan menunjukkan seberapa besar individu percaya bahwa dirinya mampu, berarti, berhasil, berharga menurut standart dan nilai pribadinya. Baron dan

Byrne (2012) mendefinisikan harga diri sebagai tingkat yang individu rasakan terhadap diri sendiri secara keseluruhan baik dari pemikiran sangat positif hingga sangat negatif serta sikap tentang diri sendiri.

Berdasarkan definisi para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah perasaan dan pemikiran individu mengenai penilaian diri dengan kepercayaan diri sesuai dengan seberapa besar nilai yang dimiliki individu yang menghasilkan pemikiran positif dan negatif yang dapat menentukan bagaimana individu tersebut bersikap.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Coopersmith (1967) menyimpulkan 4 faktor yang mempengaruhi harga diri berdasarkan teori-teori dan penelitian sebelumnya yang memberi kontribusi pada perkembangan harga diri, yaitu:

- a. *Respectful*, penerimaan, dan perlakuan yang diterima individu dari *Signifisant Others*.

Significant others adalah orang yang penting dan berarti bagi individu, dimana ia menyadari peran orang lain dalam memberi dan menghilangkan ketidaknyamanan, meningkatkan dan mengurangi ketidakberdayaan. Serta meningkatkan dan mengurangi keberhargaan diri. Harga diri bukan merupakan faktor yang dibawa sejak lahir, tetapi merupakan faktor yang dipelajari dan terbentuk dari

pengalaman individu ketika berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Dalam berinteraksi tersebut akan terbentuk suatu penilaian atas dirinya berdasarkan reaksi yang ia terima dari orang lain.

- b. Sejarah keberhasilan, status dan posisi yang pernah dicapai individu

Keberhasilan, status dan posisi yang pernah dicapai individu tersebut akan membentuk suatu penilaian terhadap dirinya, berdasarkan dari penghargaan yang diterima dari orang lain. Status merupakan suatu perwujudan dari keberhasilan yang diindikasikan dengan pengakuan dan penerimaan dirinya oleh masyarakat.

- c. Nilai-nilai dan aspirasi-aspirasi

Pengalaman-pengalaman individu akan diinterpretasi dan dimodifikasi sesuai dengan nilai-nilai dan aspirasi yang dimilikinya. Individu akan memberikan penilaian yang berbeda terhadap berbagai bidang kemampuan dan prestasinya. Perbedaan ini merupakan fungsi dari nilai-nilai yang mereka internalisasikan dari orang tua dan individu lain yang signifikan dalam hidupnya. Individu pada semua tingkat harga diri mungkin memberikan standar nilai yang sama untuk menilai keberhargaannya, namun akan berbeda

dalam hal bagaimana mereka menilai pencapaian tujuan yang telah diraihinya.

d. Cara individu merespon devaluasi terhadap dirinya

Individu dapat mengurangi, mengubah, atau menekan dengan kuat perlakuan yang merendahkan diri dari orang lain atau lingkungan, salah satunya adalah ketika individu mengalami kegagalan. Pemaknaan individu terhadap kegagalan tergantung pada caranya mengatasi situasi tersebut, tujuan, dan aspirasinya. Cara individu mengatasi kegagalan akan mencerminkan bagaimana ia mempertahankan harga dirinya dari perasaan tidak mampu, tidak berkuasa, tidak berarti, dan tidak bermoral. Individu yang dapat mengatasi kegagalan dan kekurangannya adalah dapat mempertahankan self esteemnya.

3. Aspek-Aspek Harga Diri

Heatherton dan Polivy (dalam Nursyaifuddin, 2016) membedakan *Self-esteem* menjadi tiga aspek utama yakni :

a. *Performance self-esteem*

Mengacu pada kompetensi umum seseorang meliputi kemampuan intelektual, kepercayaan diri, kapasitas diri, *self agency*, dan *self efficacy*. Individu yang memiliki *Performance*

self-esteem yang tinggi percaya dan mampu mengatasi kekurangannya dengan kemampuan yang di miliki dalam mencari solusi sehingga mereka cukup pintar dalam memecahkan sebuah masalah.

b. *Social self-esteem*

Mengacu pada bagaimana individu mempercayai pandangan orang lain yang ada di sekitarnya tentang diri individu sendiri. Individu percaya bahwa persepsi dari orang lain terutama orang yang berperan penting menghormati dan peduli maka individu akan memiliki social self esteem yang tinggi. Sebaliknya individu dengan *social self-esteem* yang rendah akan merasakan kecemasan sosial, merasakan canggung ketika berada di publik, individu akan memperhatikan citra diri ataupun image dan merasa khawatir tentang bagaimana orang lain memandangnya.

c. *Appearance self-esteem*

Mengacu pada bagaimana individu memandang fisik yang dimilikinya sendiri, meliputi skill, penampilan yang menarik, body image, stigma mengenai ras dan etnis.

Menurut Coopersmith (dalam Andarini, Susandari, & Rosiana, 2012)

mengemukakan empat aspek dalam harga diri, yaitu:

a. *Power* (Kekuasaan).

Kemampuan untuk bisa mengatur dan mengontrol tingkah laku diri sendiri dan orang lain.

b. *Significance* (Keberartian)

Kepedulian, perhatian, dan afeksi yang diterima individu dari orang lain, hal tersebut merupakan penghargaan dan minat dari orang lain dan pertanda penerimaan dan popularitasnya.

c. *Virtue* (Kebajikan)

Ketaatan mengikuti kode moral, etika, dan prinsip-prinsip keagamaan yang ditandai oleh ketaatan untuk menjauhi tingkah laku yang dilarang dan melakukan tingkah laku yang diperbolehkan oleh moral, etika, dan agama.

d. *Competence* (Kemampuan)

Sukses memenuhi tuntutan prestasi yang ditandai oleh keberhasilan individu dalam mengerjakan berbagai tugas atau pekerjaan dengan baik dari level yang tinggi dan usia yang berbeda.

Michinton (dalam Khalid, 2011) menjelaskan terdapat aspek-aspek yang mendasar dalam harga diri, aspek harga diri sebagai berikut :

a. Perasaan menerima dirinya sendiri

1. Menerima diri sendiri.

Maksudnya individu mampu menerima diri secara nyata dan penuh, nyaman dengan keadaan dirinya sendiri, dan memiliki perasaan yang baik tentang diri sendiri, apapun kondisi yang dihadapi saat ini seseorang memandang bahwa dirinya memiliki keunikan tersendiri. Individu selalu menghargai setiap potensi yang dimilikinya tanpa pernah mengeluh.

2. Menghargai dirinya sendiri.

Dengan menghargai dirinya sendiri perasaannya tentang kompetensi, dirinya sendiri tidak bergantung pada kondisi eksternal.

3. Memaafkan dirinya sendiri dengan ketidaksempurnaan dan kesalahan yang dibuatnya.

Jika seseorang tidak menyukai dirinya sendiri, membiarkan orang lain merendahkan dirinya, kerap mencela dirinya sendiri serta merendahkan diri, ia akan merasakan kepedihan dan penderitaan mental. Dua hal ini pada puncaknya termanifestasikan dalam harga diri yang rendah. Stres, tekanan dan kepedihan karena selalu mengkritik diri sendiri seringkali membuat seseorang merasa seperti kawah yang tegang dan panas, atau bahkan merasa hampa dan tidak bersemangat.

4. Memegang kendali atas emosi diri.

Seseorang dengan harga diri tinggi mampu memegang kendali atas emosinya sendiri. Sebaliknya, keadaan yang buruk dapat mempengaruhi perasaan seseorang dengan harga diri yang rendah, akibatnya suasana hatinya pun menurun. Setiap kali seseorang mengatakan sesuatu tentang dirinya, apakah pasangan, teman, guru, pimpinan, orang tua atau saudara kandung, ia akan menerima komentar tersebut begitu saja dan membiarkan pikiran orang melumpuhkan kehidupannya. Komentar itu bisa berupa sesuatu yang negatif atau yang berlawanan dengan penilaiannya. Kemudian, ia pun mulai mempercayai ucapan orang tersebut meskipun jauh di lubuk hati dan jiwanya, ia tahu itu tidak benar.

b. Perasaan terhadap hidup

1. Menerima kenyataan.

Perasaan terhadap hidup berarti menerima tanggung jawab atas setiap bagian hidup yang dijalannya. Maksudnya, seseorang dengan harga diri tinggi akan dengan lapang dada tidak menyalahkan keadaan hidup ini atas segala masalah yang dihadapinya. Ia sadar bahwa semuanya itu terjadi berkaitan dengan pilihan dan keputusannya sendiri, bukan karena faktor eksternal.

2. Harapan yang realistis.

Seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi akan membangun harapan ataupun cita-cita secara realistis, sesuai kemampuan yang dimilikinya. Perasaan seseorang terhadap hidup menganggap sebuah masalah merupakan rintangan yang hebat atau kesempatan yang bagus untuk mengembangkan diri.

3. Memegang kendali atas diri sendiri.

Seseorang dengan harga diri tinggi juga tidak berusaha mengendalikan orang lain atau situasi yang ada. Sebaliknya, ia akan dengan mudah menyesuaikan diri dengan keadaan. Namun pada aspek ini, direfleksikan dengan kondisi individu yang aktif di organisasi.

c. Hubungan dengan orang lain

1. Menghargai orang lain.

Seseorang dengan toleransi dan penghargaan yang sama terhadap semua orang, berarti memiliki harga diri yang baik. Ia percaya bahwa setiap orang, termasuk dirinya mempunyai hak yang sama dan patut dihormati.

2. Bijaksana dalam melakukan hubungan.

Seseorang dengan harga diri tinggi mampu memandang hubungannya dengan orang lain secara bijaksana.

3. Bersikap asertif.

Secara alami seseorang dengan harga diri tinggi akan menjadi orang yang asertif. Ia menghormati kebutuhan dirinya serta mengakui kebutuhan orang lain. Ia tahu apa yang ia inginkan dan tidak takut untuk mewujudkannya. Ia tidak akan membiarkan dirinya menjadi korban dan diinjak-injak orang lain, sementara sebenarnya ia marah dan hatinya panas.

Menurut Rosenberg (dalam Ghaisani, 2016) terdapat tiga aspek dalam harga diri individu yaitu:

a. *Physical self esteem*

Aspek ini berhubungan dengan kondisi fisik yang dimiliki seorang individu. Apakah seorang individu menerima keadaan fisiknya atau terdapat beberapa keinginan untuk mengubah bagian fisik yang dimilikinya.

b. *Social self esteem*

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan individu dalam bersosialisasi. Apakah seorang individu membatasi orang lain untuk menjalin hubungan pertemanan atau menerima berbagai macam hubungan pertemanan, Selain itu aspek ini mengukur kemampuan individu dalam berkomunikasi dengan orang lain di dalam lingkungannya.

c. *Perfomance self esteem*

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan yang dimiliki individu dan prestasi individu, apakah seorang individu puas dan merasa percaya diri dengan kemampuan dirinya atau tidak.

1. Ciri-Ciri harga tinggi yang tinggi, sedang dan rendah

Harga diri yang tinggi, sedang dan rendah memiliki penilaian dan taraf yang berbeda-beda. Adapun ciri-cirinya sebagai berikut:

a. Harga diri tinggi

Coopersmith (1967) mengemukakan bahwa individu yang mempunyai harga diri tinggi memiliki sifat mandiri, kreatif, yakin pada penilaian serta gagasannya sendiri, berani, berdedikasi secara sosial (berani menentukan sesuatu sendiri) memiliki kestabilan psikologis, tidak cemas, dan lebih berorientasi pada keberhasilan, memandang dirinya kompeten dan menaruh harapan besar dimasa depannya, lebih bahagia dan efektif dalam kehidupan sehari-harinya.

b. Harga diri sedang

Ciri-ciri harga diri sedang menurut Coopersmith (1967) individu yang memiliki harga diri sedang ciri-cirinya hampir sama dengan yang memiliki harga diri yang tinggi dengan memandang dirinya lebih baik dari kebanyakan

orang tetapi tidak sebaik orang lain yang dipandang nya hebat, dan mereka cenderung tergantung pada penerimaan sosial apakah lingkungan menerima keberadaannya atau tidak.

c. Harga diri rendah

Ciri-ciri harga diri rendah menurut Coopersmith (1967) seseorang yang memiliki harga diri rendah memiliki ciri-ciri rendah diri, kurang percaya diri dan lebih segan menyatakan diri dalam suatu kelompok khususnya jika memiliki gagasan baru atau ide-ide kreatif, individu cenderung hanya mendengarkan daripada berpartisipasi, sangat peka dan sangat sibuk dengan pikiran sendiri bahkan cenderung depresif, individu merasa terisolasi dan tidak dicintai, kurang berhasil dalam menjalin hubungan pribadi, kurang dapat menerima kritik, sering melamun, dan mudah tersinggung.

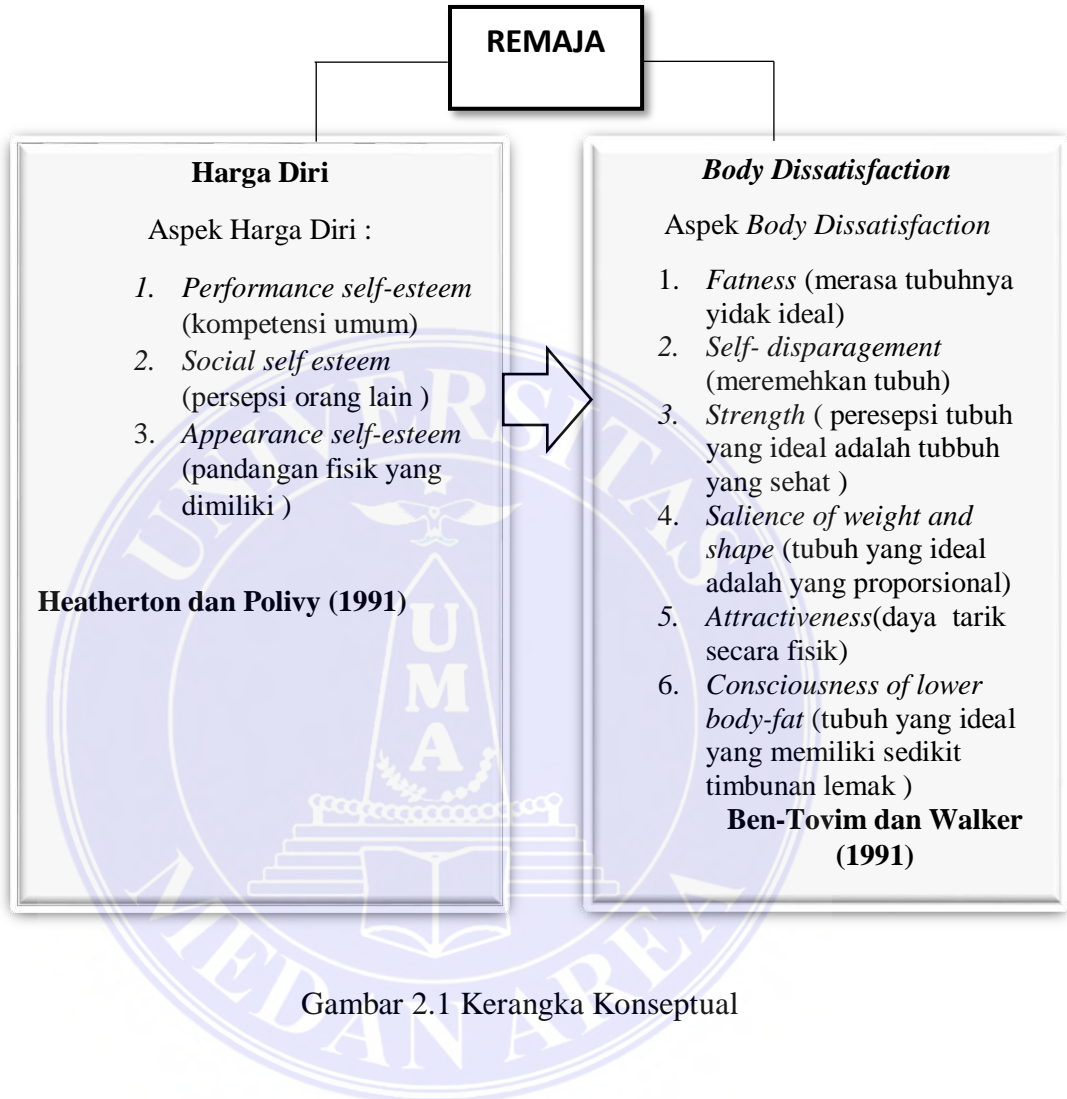
C. Hubungan Harga Diri dengan *Body Dissatisfaction*

Skema diri merupakan gambaran atau representasi mental individu atas berbagai komponen dan aspek dalam dirinya yang membuatnya berbeda atau unik dari orang lain, aspek tersebut merupakan hal-hal yang dapat menggambarkan sosok mengenai diri individu tersebut (Markus,2008). Mengacu pada teori Markus, *body image* atau citra diri merupakan salah satu hal yang menyusun skema diri seseorang. Sehingga ketidakpuasan tubuh yang

merupakan bentuk dari negative body image dapat dipengaruhi oleh skema diri individu masing-masing.

Body dissatisfaction adalah pemikiran dan perasaan negatif terhadap bentuk tubuh yang muncul ketika gambaran seseorang tentang bentuk tubuh tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang dimiliki Sejcova (2008). Salah satu faktor yang mempengaruhi body dissatisfaction adalah harga diri, yang dapat mempengaruhi bagaimana individu mempersepsikan keadaan tubuhnya, baik positif maupun negatif. Disebutkan bahwa harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya. Hasil evaluasi diri ini dapat bersifat positif dan negatif. Adanya evaluasi diri yang negatif akan memunculkan citra diri yang negatif, misalnya rasa tidak puas akan keadaan tubuh Grogan (2008).

D. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara harga diri dengan *body dissatisfaction*. Dengan asumsi semakin tinggi harga diri maka semakin rendah mengalami *body dissatisfaction* sebaliknya semakin rendah harga diri semakin tinggi mengalami *body dissatisfaction*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Dalam penelitian ini variabel yang teliti ada dua yaitu harga diri dan *body dissatisfaction*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Dalam penelitian ini variabel-variabel yang diteliti yaitu harga diri dan *body dissatisfaction*. Untuk kepentingan penelitian ini, maka pelaksanaannya dilakukan dengan cara menyebarkan skala untuk kedua variabel tersebut. Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/*statistic*, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono,2013). Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengukur variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan angka-angka yang diolah melalui statistik.

Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian korelasional, karena didalam penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan variabel bebas (Harga Diri) dengan satu variabel terikat (*Body Dissatisfaction*).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Sesuai dengan judul dan tujuan peneliti, maka variabel-variabel utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebas (X) : Harga Diri
2. Variabel terikat (Y) : *Body Dissatisfaction*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional dimaksud agar pengukuran variabel dalam penelitian lebih terarah dan dapat diukur dengan dengan metode yang telah dipersiapkan. Adapun definisi variabel-variabel penelitian tersebut dirumuskan:

1. Harga diri adalah kesadaran akan nilai dari dirinya sendiri yang dibuktikan lewat sikapnya dalam menghargai diri sendiri. Skala yang digunakan adalah skala yang diadaptasi dari *State Self-Esteem Scale (SSES)* oleh Heatherton dan Polivy (1991), dengan cakupan 3 aspek yaitu *performance self-esteem, social self-esteem, and appearance self-esteem*.
2. *Body dissatisfaction* adalah perbandingan yang bernilai negatif terhadap tampilan fisik yang dimiliki memiliki kesenjangan dengan tampilan fisik yang dimiliki orang lain. Skala yang digunakan adalah skala adaptasi dari Ben-Tovim Walker *Body Attitudes Questionnaire (BAQ)* oleh Ben-Tovim dan Walker (1991) dengan mencakup 6 aspek yaitu *fatness, self-disparagement, strength,*

saliency of weight and shape, attractiveness, consciousness of lower body-fat.

D. Populasi, Sampel, dan Metode Pengambilan Sampel

1. Populasi

Menurut Margono(2004) populasi adalah keseluruhan dari data yang kemudian menjadi topik utama atau pusat perhatian dari seorang peneliti. Pusat perhatian ini, harus berada dalam ruang lingkup dan juga waktu yang ditentukan oleh peneliti. Sedangkan menurut ahli lainnya yaitu oleh Sugiyono (2015) populasi adalah sebuah wilayah generalisasi yang di dalamnya terdiri dari objek atau subjek dan memiliki kuantitas atau karakteristik tertentu yang sudah memiliki ketetapan dari peneliti untuk kemudian dipelajari dan kemudian dari sana bisa ditarik kesimpulan dari hasil penelitian. Populasi dari penelitian ini adalah remaja yang sedang bersekolah di SMA UISU Medan jumlah populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 126 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apabila jumlah populasi besar, dan penelitian yang dilakukan tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Apa saja yang dapat dipelajari dari sampel tersebut maka

kesimpulannya dapat diberlakukan untuk populasi. Sampel dari penelitian ini diambil berdasarkan hasil screening remaja perempuan yang mengalami *body dissatisfaction* dan didapatkan sebanyak 36 orang.

3. Teknik pengambilan sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Purposive sampling adalah penentuan sampel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Penetapan itu dilakukan sesuai dengan pertimbangan yang dinilai dapat mewakili populasi. Pertimbangan yang dimaksud adalah orang yang dimaksud atau yang akan diteliti adalah orang yang dianggap paling tahu atau sesuai dengan yang diharapkan. Teknik purposive sampling didasarkan atas ciri-ciri, sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian dalam memilih sampel tersebut dilakukan secara acak. Karakteristik tersebut adalah :

- a. Remaja perempuan
- b. Kelas 10 dan 11 yang mengalami *Body Dissatisfaction* di SMA

UISU Medan

E. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari skala harga diri untuk mengukur harga diri untuk mengukur harga diri dari subjek penelitian dan skala *body dissatisfaction* untuk mengukur ketidakpuasan yang dialami oleh subjek. Menurut Periantalo (2015) terdapat empat ciri dari skala psikologi diantaranya:

a. Mengungkap aspek nonkognitif.

Skala psikologi tidak dapat mengungkap aspek yang bersifat kognitif (pengetahuan, menguji kapasitas intelektual).

b. Aspek yang diungkap melalui item.

Skala psikologi dibuat berdasarkan suatu konsep atau teori dari suatu variabel yang hendak diukur.

c. Menghasilkan skor.

Hasil akhir dari skala psikologi berupa skor atau angka.

d. Melalui proses psikometris.

Skala psikologi dibuat dengan menetapkan konstruk yang hendak diungkap dalam penelitian. Konstruk menghasilkan komponen dan/atau indikator perilaku. Indikator perilaku menghasilkan butir atau item pernyataan

Dalam penelitian ini, akan digunakan dua macam skala yaitu skala harga diri dan skala *body dissatisfaction*:

1. Skala harga diri

Skala harga diri pada penelitian ini menggunakan jenis skala Likert yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang telah diuraikan oleh Heatherton dan Polivy (1991) yaitu *State Self-Esteem Scale (SSES)* dengan cakupan 3 aspek yaitu *performance self-esteem, social self-esteem, and appearance self-esteem*.

Penilaian yang diberikan kepada masing-masing jawaban subjek pada setiap pernyataan favourable adalah Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 4, Setuju (S) mendapat nilai 3, Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai

1. Untuk pernyataan yang bersifat unfavorable penilaian yang diberikan adalah Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 1, Setuju (S) mendapat nilai 2, Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 4.

2. Skala *Body dissatisfaction*

Skala yang digunakan adalah skala adaptasi dari Ben-Tovim Walker *Body Attitudes Questionnaire (BAQ)* oleh Ben-Tovim dan Walker (1991) dengan mencakup 6 aspek yaitu *fatness, self-disparagement, strength, salience of weight and shape, attractiveness, consciousness of lower body-fat*. Penilaian yang diberikan kepada masing-masing jawaban subjek pada setiap pernyataan favourable adalah Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 4, Setuju (S) mendapat nilai 3, Tidak Setuju (TS) mendapat nilai

2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 1. Untuk pernyataan yang bersifat unfavorable penilaian yang diberikan adalah Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 1, Setuju (S) mendapat nilai 2, Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 4.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia validitas adalah sifat benar menurut bahan bukti yang ada, logika berpikir, atau kekuatan hukum, sifat valid, kesahihan. Validitas adalah ketepatan atau kecermatan suatu instrument dalam pengukuran. Dalam pengujian instrument pengumpulan data, validitas dibedakan menjadi validitas faktor dan validitas item. Validitas faktor diukur bila item yang disusun menggunakan lebih dari satu faktor (antara faktor satu dengan yang lain ada kesamaan). Pengukuran validitas faktor ini dengan cara mengkorelasikan antara skor faktor (penjumlahan item dalam satu faktor) dengan skor total faktor (total keseluruhan faktor). Pengukuran validitas item dengan cara mengkorelasikan antara skor item dengan skor total item. Validitas item ditunjukkan dengan adanya korelasi atau dukungan terhadap item total (skor total). Bila kita menggunakan lebih dari satu faktor, berarti pengujian validitas item dengan cara mengkorelasikan antara skor item dengan skor faktor, kemudian dilanjutkan mengkorelasikan antara item dengan skor total faktor

(penjumlahan dari beberapa faktor). Dari hasil perhitungan korelasi akan di dapat suatu koefisien korelasi yang digunakan untuk mengukur tingkat validitas suatu item dan menentukan apakah suatu item layak digunakan atau tidak.

Pengujian kesahian alat ukur dalam hal ini menggunakan angket dilakukan berdasarkan uji. Validitas internal yaitu dengan melihat korelasi dari masing-masing item dengan total skor dari keseluruhan item. Metode analisisnya menggunakan Analisa *Pearson Product Moment*. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan korelasi *Product Moment (Pearson Correlation)* dengan bantuan SPSS 2.0 for *Windows*.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah suatu indeks yang menunjukkan sejauh mana alat ukur dipercaya atau diandalkan. Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat pengukur yang digunakan dapat diandalkan dan tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang. Ada beberapa metode pengujian reliabilitas di antaranya metode tes ulang, formula Flanagan, Cronbach's Alpha, metode formula KR (Kuder-Richardson) – 20, KR – 21, dan metode Anova Hoyt. Metode yang sering digunakan dalam penelitian adalah metode Cronbach's Alpha. Metode ini sangat cocok digunakan pada skor dikotomi (0 dan 1) dan akan menghasilkan perhitungan yang setara dengan menggunakan metode KR-20 dan Anova Hoyt. Reliabilitas berarti dapat

dipercaya artinya, instrumen dapat memberikan hasil yang tepat. Alat ukur instrument dikategorikan reliabel jika menunjukkan konstanta hasil pengukuran dan mempunyai ketetapan hasil pengukuran sehingga terbukti bahwa alat ukur itu benar-benar dapat di pertanggungjawabkan kebenarannya.

G. Metode Analisis Data

Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis statistic dengan menggunakan program komputer *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 21.0. Dengan tujuan utama penelitian ini yakni ingin melihat hubungan antara satu variabel bebas dengan satu variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu harga diri dan variabel terikatnya adalah *body dissatisfaction* adalah korelasi Product Moment.

Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan teknik analisis korelasi product moment maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi dan penelitian, yaitu meliputi :

1. Uji normalitas, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap variabel telah menyebar secara normal.
2. Uji linieritas, yaitu untuk mengetahui apakah data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan data variabel terikat.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan dalam penelitian ini, maka peneliti dapat menyimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Didasari oleh hasil analisa dengan menggunakan metode korelasi Product Moment dari Pearson, dapat diketahui bahwa adanya hubungan negatif pada harga diri dengan *body dissatisfaction* pada remaja. Hal ini dilihat dari koefisien $r_{xy} = -0,604$ dan $P = 0,000$ sesuai dengan kriteria $P < 0,05$ maka diartikan semakin tinggi mengalami *body dissatisfaction* maka semakin rendah harga dirinya, sebaliknya jika semakin rendah mengalami *body dissatisfaction* maka semakin tinggi harga dirinya.
2. Didasari hasil analisa diketahui bahwa sumbangan yang diberikan oleh harga diri adalah $r^2 = 0,364$. Hal ini menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* dipengaruhi harga diri dengan persenan sebesar 36,4%. Hal ini menunjukkan bahwa remaja di SMA UISU berpengaruh terhadap harga dirinya jika mengalami *body dissatisfaction*. Dengan melihat besaran persentasi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 63,6% pengaruh dari faktor-faktor yang lain yaitu perbandingan sosial dan *self schema theory*.
3. Didasari oleh hasil analisa didapatkan mean hipotetik dari 20 aitem untuk mengungkap harga diri maka mean hipotetiknya adalah 50 , pada skala

body dissatisfaction terdapat 38 aitem maka mean hipotetiknya adalah 95. Analisis data dapat dilihat dari hasil uji normalitas sebaran diketahui bahwa mean empirik skala harga diri 51,61 sedangkan untuk skala *body dissatisfaction* yaitu 97,97. Sehingga dapat dikatakan sedang. Hal ini dapat terjadi karena responden sangat berhati-hati ketika mengisi kuesioner sehingga kadang menjadi ragu-ragu dalam mengisi kuesioner.

B. Saran

Dengan hasil analisis yang telah dipaparkan, maka peneliti dapat mengungkapkan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada subjek penelitian

Kepada subjek penelitian yang mengalami *body dissatisfaction* agar bisa menerima dan menyukai diri sendiri apa adanya tanpa membandingkan diri dengan orang lain. Meningkatkan harga diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki dapat dilakukan dengan dengan cara belajar untuk menerima dan menghargai dengan bentuk tubuh yang dimiliki, serta mencoba untuk menyikapi kekurangan yang ada dalam dirinya dan mempertahankan penilaian positif terhadap tubuh secara keseluruhan.

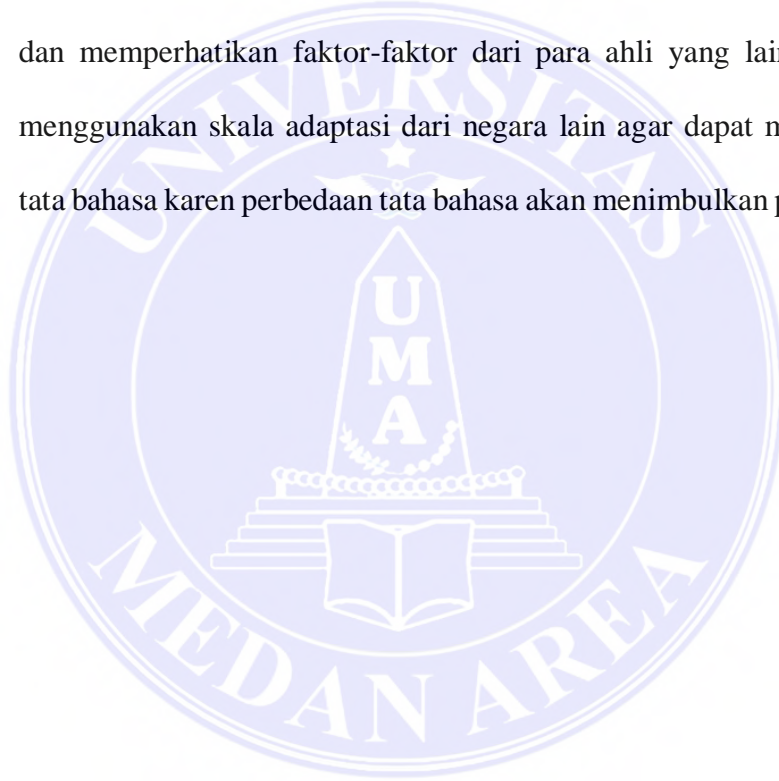
2. Kepada SMA UISU Medan

Kepada SMA UISU Medan agar dapat mendukung murid-muridnya agar dapat menerima diri sendiri dan dapat menghargai dirinya sendiri sehingga harga diri yang dimiliki murid-murid tidak rendah dengan cara memberikan evaluasi yang positif kepada murid dan dapat memotivasi murid

agar dapat menguasai satu bidang yang disukai murid sering murid tersebut dapat fokus dengan dirinya sendiri.

3. Kepada peneliti selanjutnya

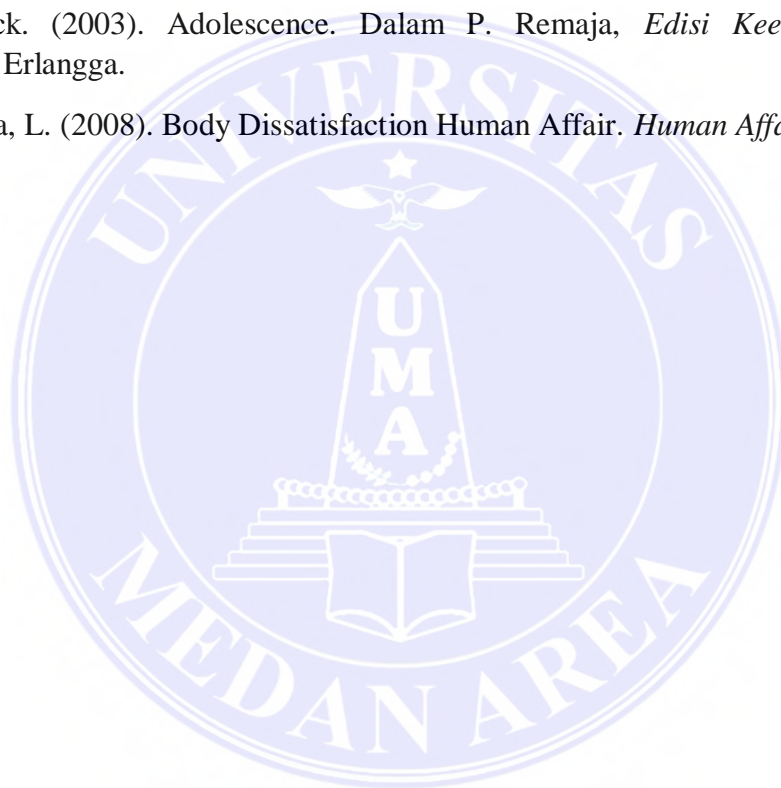
Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan dan kelemahan. Kepada peneliti selanjutnya yang akan meneliti *body dissatisfaction* agar mencari lebih banyak teori yang terbaru dan memperhatikan faktor-faktor dari para ahli yang lainnya. Apabila menggunakan skala adaptasi dari negara lain agar dapat memperhatikan tata bahasa karena perbedaan tata bahasa akan menimbulkan perbedaan arti.



DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2018). Dalam *Penyusunan Skala Psikologi*. Jakarta: PT Rineka Citra.
- Branden, N. (1981). *The Psychology Of Self Esteem: A New Concept*. Toronto: Bantam Books.
- Brehm, B. A. (1999). *Body Dissatisfaction :Cause and Consequens*.
- Chaplin, P. J. (2015). *Kamus Lengkap PSikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Cooper P.J, T. M. (1987). The Development and Validation of The Body Shape Quesionnaire. *International Journal of Eating*.
- Dewi, D. A. (2018, Oktober). *Statistika Terapan* . Jakarta.
- dkk, C. (2008). Dissatisfaction with Body Image Among Adolescent Student : Associaton with Socio-Demographic Factor and Nutritional Status.
- Ghozali, I. (2001). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS* . Semarang: Badan Penerbit Univ Dipenogoro.
- Grogan, S. (2012). *Body Image : Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*. United States: Routlege.
- Heatberton, J. P. (2022, December 02). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 895-910.
- Heatherton, P. J. (t.thn.). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Indonesia: Erlangga.
- Index, Z. B. (2021). Dipetik February 2023, 19, dari <https://haidiva.com/zap-beauty-index-2021-ungkap-survei-standar-kecantikan/>
- Lengyel, M. &. (2012). Body Dissatisfaction Among Middle-aged and Older Women. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, Vol.73,no.2,hal 241-247.
- Marshall, C. L. (2012). Body Dissatisfaction Among Middled-Age and Older Women. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, Vol.73.
- Maslow, A. (1987). Dalam *Motivasi dan Kepribadian*. Jakarta: PT.Pustaka Binaman Presindo.

- Ogden, J. (2010). *The Psychology of Eating : From Healthy To Disordered Behavior*. USA: The Blackwell Publishing.
- Piaget, B. I. (1969). *The Psychology of The Child*. New York: Basic Books.
- Resky B, H. H. (2021). Hubungan Harga Diri Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 62.
- S, K. S. (1993). *Social Psychology*. Dalam *Third Edition*. London: Prentice-Hall.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana.
- Santrock. (2003). *Adolescence*. Dalam P. Remaja, *Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Sejcova, L. (2008). Body Dissatisfaction Human Affair. *Human Affairs*, 171-182.



LAMPIRAN

Lampiran Skala

Isilah data-data dibawah ini sesuai dengan keadaan Saudara/i :

NAMA (INISIAL) :

USIA : tahun

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini disajikan beberapa pernyataan, baca dan pahamiilah setiap pernyataan dengan seksama. Anda diharapkan menyatakan sikap dengan memberikan tanda silang (x) atau centang (✓) terhadap pernyataan-pernyataan tersebut dengan cara memilih salah satu jawaban:

SS = SANGAT SETUJU

S = SETUJU

TS = TIDAK SETUJU

STS = SANGAT TIDAK SETUJU

SELAMAT MENGERJAKAN

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
SKALA BODY DISSATISFACTION					
1	Saya khawatir dengan bentuk tubuh sehingga saya merasa perlu diet				
2	Saya merasa perlu konsumsi makanan/minuman tertentu agar berat badan ideal				
3	Saya merasa memiliki pinggul yang tidak ideal				
4	Saya merasa berat badan saya sudah ideal				
5	Memakai pakaian ketat di bagian pinggang membuat tubuh saya terlihat tidak ideal				
6	Pinggang saya ideal				

7	Memakai pakaian longgar membuat tubuh saya terlihat ideal				
8	Makan junkfood dan berkalori tinggi membuat tubuh saya terlihat tidak ideal				
9	Saya kurang puas dengan foto saya karena tubuh terlihat tidak ideal				
10	Saya merasa tubuh tidak ideal saat tidak bisa memakai pakaian yang biasa saya kenakan				
11	Saya malu kalau orang lain melihat gulungan lemak di pinggang dan perut saya				
12	Saya menghindari pakaian yang membuat tubuh saya terlihat tidak ideal				
13	Saya berusaha menutupi kekurangan dari tubuh saya				
14	Teman menghindari bergaul dengan saya karena penampilan saya kurang menarik				
15	Saat bercermin membuat saya merasa memiliki tubuh yang tidak ideal				
16	Saya merasa orang lain memperhatikan dan membicarakan kekurangan tubuh saya				
17	Lebih baik saya tidak datang ke acara (karena ada banyak teman) sebab saya merasa tidak secantik mereka				
18	Saya pernah tidak bisa mengikuti permainan/olahraga karena tubuh tidak ideal (ex: karena gemuk/pendek)				
19	Saya merasa mudah capek jika melakukan pekerjaan yang agak berat				
20	Saya memiliki tubuh yang kuat				
21	Saya merasa tubuh saya selalu bugar				
22	Saya merasa mudah jatuh sakit (baik ringan hingga berat)				
23	Saya merasa keadaan fisik/tubuh merupakan hal penting untuk diperhatikan dalam hidup				
24	Memikirkan tubuh yang tidak ideal membuat saya menjadi tidak bersemangat				
25	Saya ingin memiliki tubuh yang memang ideal dan proporsional				
26	Saya kurang memikirkan bentuk tubuh saya				
27	Saya seringkali memikirkan perihal kenaikan/penurunan berat badan saya				
28	Kenaikan/penurunan berat badan tidak membuat saya sedih maupun senang				
29	Saya pernah melakukan diet atau usaha tertentu agar tubuh saya ideal				
30	Saya berpikir untuk menghindari makanan yang yang memperburuk keadaan tubuh saya				
31	Saya merasa terlihat kurang menarik oleh lawan jenis				
32	Saya merasa tidak puas dengan salah satu/lebih bagian di wajah saya				
33	Saya merasa memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal				

34	Orang lain menilai tubuh saya cukup ideal				
35	Saya biasa menimbang berat badan untuk memantau ukuran tubuh				
36	Saya merasa paha saya tidak ideal				
37	Pantat saya terlihat tidak ideal				
38	Memakai celana ketat membuat kaki, paha dan pantat saya terlihat tidak ideal				
SKALA HARGA DIRI					
39	Saya merasa percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki				
40	Saya merasa kemampuan diri saya tidak cukup baik				
41	Saya merasa kesulitan memahami sebuah bacaan dengan tema tertentu				
42	Saya merasa yakin bahwa saya memiliki pengetahuan akan banyak hal				
43	Saya merasa kurang mampu menguasai materi kuliah jika dibandingkan orang lain				
44	Saya merasa diri saya sependai orang lain				
45	Saya merasa tidak memiliki prestasi yang dapat dibanggakan				
46	Saya merasa semua orang mau berteman dengan saya tanpa memandangi status sosial dan ekonomi				
47	Saya memikirkan apakah orang lain menganggap saya sebagai orang sukses atau gagal				
48	Saya memikirkan apakah orang lain menilai saya sebagai pribadi yang baik atau jahat				
49	Saya kesulitan menunjukkan kesan baik tentang diri saya pada orang lain				
50	Saya khawatir terlihat bego/bodoh/norak di hadapan orang lain				
51	Saya menyukai pribadi saya (kekurangan dan kelebihan saya)				
52	Saya merasa rendah diri terhadap orang lain pada saat ini				
53	Saya merasa puas dengan keadaan tubuh saya saat ini				
54	Saya merasa tidak puas dengan berat badan saya saat ini				
55	Saya menyukai penampilan fisik saya saat ini				
56	Saya merasa nyaman dengan kondisi diri/pribadi saya saat ini				
57	Saya merasa orang lain menghargai dan mengagumi penampilan/fisik saya				
58	Saya merasa penampilan saya terlihat kurang menarik di hadapan orang lain.				

TERIMAKASIH ...

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 30/3/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
 2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
 3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)30/3/23

Lampiran Uji Normalitas

NPARTESTS

/K-S(NORMAL)=x y

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

Notes	
Output Created	12-NOV-2022 14:51:51
Comments	
Input	Active Dataset DataSet0 Filter <none> Weight <none> Split File <none> N of Rows in Working Data File 36 Definition of Missing User-defined missing values are treated as missing.
Missing Value Handling	Cases Used Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
Syntax	NPARTESTS /K-S(NORMAL)=x y /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time 00:00:00,00 Elapsed Time 00:00:00,03 Number of Cases Allowed ^a 157286

a. Based on availability of workspace memory.

[DataSet0]

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Harga Diri	36	51,61	5,958	41	63
Body Dissatisfaction	36	97,97	10,885	81	129

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Harga Diri	Body Dissatisfaction
N	36	36
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	97,97
	Std. Deviation	10,885
	Absolute	,181
Most Extreme Differences	Positive	,181
	Negative	-,130
Kolmogorov-Smirnov Z	,791	1,084
Asymp. Sig. (2-tailed)	,558	,191

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran Uji Linieritas

MEANS TABLES=y BY x

/CELLS MEAN COUNT STDDEV

/STATISTICS ANOVA LINEARITY.

Means

Notes

Output Created	12-NOV-2022 14:52:18
Comments	
Input	Active Dataset DataSet0 Filter <none> Weight <none> Split File <none> N of Rows in Working Data File 36 Definition of Missing Missing Value Handling Cases Used
Syntax	For each dependent variable in a table, user-defined missing values for the dependent and all grouping variables are treated as missing. Cases used for each table have no missing values in any independent variable, and not all dependent variables have missing values. MEANS TABLES=y BY x /CELLS MEAN COUNT STDDEV /STATISTICS ANOVA LINEARITY.
Resources	Processor Time 00:00:00,00 Elapsed Time 00:00:00,06

[DataSet0]

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Body Dissatisfaction * Harga Diri	36	100,0%	0	0,0%	36	100,0%

Report

Body Dissatisfaction

Harga Diri	Mean	N	Std. Deviation
41	103,00	1	.
43	107,00	5	,000
44	95,50	2	4,950
47	104,00	1	.
48	103,00	2	21,213
50	95,50	2	9,192
51	112,33	6	8,165
52	92,50	2	2,121
55	96,00	2	2,828
56	88,50	6	,837
57	92,00	3	,000
59	87,00	1	.
60	82,00	1	.
62	81,00	1	.
63	89,00	1	.
Total	97,97	36	10,885

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			3238,639	14	231,331	5,348	,000
Body Dissatisfaction * Harga Diri	Between Groups	Linearity	1511,374	1	1511,374	34,942	,000
		Deviation from Linearity	1727,265	13	132,867	3,072	,071
	Within Groups		908,333	21	43,254		
Total			4146,972	35			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Body Dissatisfaction * Harga Diri	-,604	,364	,884	,781

CORRELATIONS

/VARIABLES=x y

/PRINT=TWOTAIL SIG

/STATISTICS DESCRIPTIVES

/MISSING=PAIRWISE.

Correlations

Notes

Output Created		12-NOV-2022 14:53:44
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	36
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		CORRELATIONS
		/VARIABLES=x y
		/PRINT=TWOTAIL SIG
		/STATISTICS DESCRIPTIVES
Resources	Processor Time	00:00:00,00
	Elapsed Time	00:00:00,09

[DataSet0]

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Harga Diri	51,61	5,958	36
Body Dissatisfaction	97,97	10,885	36

Correlations

		Harga Diri	Body Dissatisfaction
Harga Diri	Pearson Correlation	1	-,604
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	36	36
Body Dissatisfaction	Pearson Correlation	-,604	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	36	36

Surat Pengambilan Data



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 1540/FPSI/01.10/XI/2022 2 November 2022
 Lampiran : -
 Hal : Riset dan Pengambilan Data

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
 SMA UISU Medan
 di
 Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Tiara Nikita
 NPM : 158600405
 Program Studi : Ilmu Psikologi
 Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di SMA UISU Medan, Jl. H. Bahrum Jamil, SH Gg. UISU No. 2 Teladan Barat Medan Kota guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Hubungan Harga Diri Dengan Body Dissatisfaction Pada Remaja Di SMA UISU Medan"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan
 Pengabdian Kepada Masyarakat



Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
 - Mahasiswa Ybs
 - Arsip





Surat Keterangan Selesai Pengambilan Data


YAYASAN UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA
SMA SWASTA UISU MEDAN
 IZIN OPERASIONAL DINAS PENDIDIKAN KOTA MEDAN
 NO. 420/11.793/Dikmenjur/2014. Tgl. 19 Nopember 2014
Akreditasi : Peringkat A
 Nomor : 1347/BAN-SM/SK/2021 Tgl. 8 Desember 2021
 Jl. H. Bahrum Jamil, SH. Gg. UISU No. 2 Teladan Barat Medan
 Telp. (061) 7867984 Kode Pos 20217
 Website : www.smauisu-medan.sch.id E-mail : smauisu@yahoo.com

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
 No. It3 /107/SMA-UISU/PL/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA SWASTA UISU MEDAN, Kota Medan dengan ini menerangkan bahwa :


Nama	: TIARA NIKITA
N P M	: 158600405
Jurusan/Program Studi	: Ilmu Psikologi
Perguruan Tinggi	: Universitas Medan Area

adalah benar telah selesai melaksanakan Penelitian di SMA UISU Medan Tahun Pelajaran 2022/2023 pada tanggal 10 Nopember 2022.

Penelitian ini berguna memperoleh data dalam Penyusunan Skripsi yang berjudul:

"HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN BODY DISSATISFACTION PADA REMAJA DI SMA UISU MEDAN."

Demikian Surat Keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 10 Nopember 2022
 Kepala,

 Dwi Nurrita Sari Siregar, S.Pd,M.Si