



Department of Digital Business

Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 4 No. 4 (2026) pp: 140283-140288

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

Citra Tubuh dan Harga Diri Perempuan yang Memiliki Berat Badan Tidak Ideal

Jesica Febiani Simanjuntak, Fransisca Iriani R. Dewi

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

¹Jesicafeb07@gmail.com ²fransiscar@fpsi.untar.ac.id

Abstrak

Menurunnya citra tubuh pada diri seseorang, memicu terjadinya harga diri yang kurang. Citra tubuh merupakan salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam pembentukan harga diri, khususnya pada perempuan yang memiliki berat badan tidak ideal. Persepsi negatif terhadap tubuh sering kali dipengaruhi oleh standar kecantikan sosial yang tidak realistis dan dapat berdampak pada penilaian diri secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan harga diri pada perempuan yang memiliki berat badan tidak ideal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan melibatkan 134 perempuan berusia 18-26 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbentuk google form yang berisi dua instrumen, yaitu Multidimensional Body – Self Relations Questionnaire (MBSRQ) dan Rosenberg Self-Esteem Scale. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi spearman untuk mengetahui hubungan dan kontribusi masing-masing variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan citra tubuh dan harga diri perempuan yang memiliki berat badan tidak ideal memiliki hubungan positif dan signifikan dengan ($r = 0.292, p < 0.001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin positif citra tubuh, semakin tinggi pula tingkat harga diri yang dimiliki. Secara keseluruhan, semakin tinggi citra tubuh seseorang, semakin tinggi pula harga diri yang dimiliki. Penelitian ini menegaskan pentingnya pemahaman terhadap dinamika psikologis terkait evaluasi penampilan serta perlunya strategi untuk memperkuat citra tubuh positif perempuan. Sehingga diperlukan upaya untuk memperkuat citra tubuh positif melalui penerimaan diri, pengelolaan tekanan sosial, serta edukasi literasi media untuk mendukung terbentuknya harga diri yang lebih sehat pada perempuan yang memiliki berat badan tidak ideal.

Kata kunci: Harga Diri, Citra tubuh, Perempuan, Berat Badan Tidak Ideal

1. Latar Belakang

Harga diri adalah sesuatu yang penting bagi setiap orang. Ini karena seseorang sering menilai diri sendiri berdasarkan cara mereka berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Salsabila dkk, 2022). Hasil dari penilaian ini bisa membuat seseorang merasa merasa positif atau negatif terhadap dirinya sendiri (Tafrodi & Milne, 2002). Harga diri juga mempengaruhi kemampuan seseorang untuk memiliki sikap yang baik terhadap diri sendiri dan tetap stabil meskipun menghadapi situasi yang tak terduga (Wijayati dkk, 2020). Selain itu, seorang individu juga membutuhkan dukungan dan penghargaan dari orang tuanya selama masa pertumbuhan dan perkembangannya (Ghufron & Risnawita, 2011). Tingkat harga diri seseorang bergantung pada cara ia menilai diri sendiri. Jika seseorang bisa menghargai dirinya sendiri, maka harga dirinya menjadi positif, tetapi jika ia tidak mampu menghargai diri, maka harga dirinya cenderung negatif (Nuralifa dkk, 2022). Selain itu, harga diri memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan individu, khususnya dalam pembentuk citra tubuh. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh cenderung berdampak pada penilaian diri yang lebih negatif apabila dibandingkan dengan individu yang memiliki citra tubuh yang positif (Damayanti & Susilawati, 2018).

Menurut data penelitian *Family Health Study*, harga diri biasanya menurun di usia remaja, terutama pada Wanita (Santrock, 2007). Dalam laporan Vera Itabiliana (Bisnis, 2015) yang mengutip hasil survei terhadap remaja perempuan, dijelaskan bahwa individu sering merasa tidak mampu menghadapi berbagai masalah dan tekanan yang dihadapi, sehingga berdampak pada penurunan harga diri secara negatif. Seperti data di atas, Komisi Nasional Perlindungan Anak menyatakan bahwa angka kemunculan harga diri negatif pada seseorang di Indonesia dibandingkan dengan orang di wilayah Asia, memiliki peluang lebih tinggi yaitu sebesar 2% (Fatimah, 2014). World Health Organization, sekitar 39% dari seluruh orang di dunia mengalami harga diri negative, sedangkan di

Indonesia angka prevalensinya mencapai 35% dari seluruh orang di Indonesia (Lete, 2019). Hasil data tersebut menunjukkan bahwa seseorang yang masuk dalam usia remaja cenderung mengalami penurunan harga diri, sehingga menyebabkan harga diri yang dimiliki menjadi negatif. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO, 2020) tercatat bahwa 25.9% remaja putri berada dalam kategori berat badan kurang, 17.5% mengalami kelebihan berat badan, dan 5.6% termasuk kegemukan yang berlebihan (Rianti et al., 2022).

World Health Organization (WHO), mengemukakan bahwa seseorang yang tidak menerima bentuk tubuhnya secara positif berupaya mengubah penampilan fisiknya agar terlihat lebih menarik dan sesuai dengan harapan dirinya. Tekanan, harapan, serta dorongan dari media sosial dan lingkungan sosial dapat membuat remaja merasa bahwa dirinya harus meniru apa yang diinginkan masyarakat, bukan menjadi dirinya sendiri (Putri & Indryawati, 2019). Hal ini akan mempengaruhi pola pikir perempuan terkait dengan citra tubuhnya sehingga tidak jarang perempuan berusaha mencapai standar tersebut agar dapat memiliki bentuk tubuh yang dianggap sempurna dan ideal (Megawati & Nurhayati, 2022).

Pada tahun 2013 tercatat 28.9% perempuan mengalami kelebihan berat badan, dan angka tersebut terus meningkat menjadi 14.4% pada tahun 2018 (UNICEF 2022). Ketidakpuasan terhadap tubuh kerap dialami oleh perempuan pada fase dewasa awal, sehingga perhatian terhadap penampilan meningkat dan memunculkan rasa tidak puas pada tubuh (Asharyadi & Qodariaj, 2022). Perubahan bentuk tubuh juga mempengaruhi citra tubuh dan merasakan ukuran bentuk tubuh, baik secara sadar maupun tidak (Khan et al., 2011; Yosephine, 2012). Fenomena ini bisa dianalisis lebih dalam dengan menghubungkan ke dua aspek utama dalam harga diri menurut Rosenberg, seperti yang disebutkan oleh Tafrodi dan Milne (2002), yaitu kemampuan diri dan penikmatan diri.

Di era modern sekarang, standar kecantikan kerap kali tidak realistis, termasuk anggapan bahwa penampilan ideal ditentukan oleh ukuran atau berat badan. Shofiyah & Sovitriana (2022) mengungkapkan bahwa banyak perempuan merasa tidak puas dengan tubuh mereka, suatu kondisi yang dikenal sebagai ketidakpuasan tubuh. Ketidakpuasan ini muncul akibat adanya pandangan kurang puas pada bentuk atau penampilan tubuh, meskipun penilaian tersebut tidak selalu akurat karena bisa saja muncul dari ketidaksesuaian antara persepsi individu dan kondisi tubuh yang sebenarnya. Penelitian Heider et al. (2017) menunjukkan bahwa perempuan kerap merasakan adanya perbedaan antara bentuk tubuh yang dimiliki dengan bentuk tubuh ideal yang di harapkan, di mana keinginan untuk memiliki tubuh yang lebih kurus cenderung lebih kuat pada individu yang merasa tidak puas terhadap kondisi tubuhnya.

Citra tubuh adalah cara seseorang menilai penampilan fisiknya sendiri (Cash & Pruzinsky, 2002). Penilaian tersebut bisa dipengaruhi oleh pendapat orang lain, sehingga seseorang mungkin merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya meskipun sebenarnya tidak ada yang kurang. Hal tersebut disebabkan oleh adanya perbedaan kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap individu (Febriani & Diana, 2022). Tingkat citra tubuh seseorang bisa dilihat dari penampilan fisik dan bentuk badannya, serta tingkat penerimaan terhadap citra tubuh sangat dipengaruhi oleh faktor budaya serta pengaruh lingkungan sosial (Denich & Idfil, 2015). Orang yang memiliki penampilan tubuh yang positif biasanya merawat, menjaga, dan menghargai semua bagian tubuhnya. Sebaliknya, orang dengan penampilan tubuh yang negatif cenderung melihat tubuhnya dengan cara yang buruk, sehingga merasa rendah diri, cemas, tidak percaya diri, dan tidak puas (Shanti & Zahra, 2022).

Kepuasan hidup memegang peranan yang signifikan bagi perempuan, khususnya bagi mereka yang memiliki berat badan tidak ideal, karena aspek ini berkaitan erat dengan kesejahteraan mental, emosional, serta sosial. Banyak perempuan mengalami tingkat kepuasan hidup yang rendah mengingat berbagai aspek kehidupan sangat diperhatikan dalam upaya mencapai kepuasan tersebut, salah satunya terkait penerimaan diri terhadap kondisi tubuh mereka (Salsabila et al., 2024). Individu yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya biasanya menilai tubuh orang lain lebih menarik daripada tubuh mereka sendiri (Adelia & Rinaldi, 2023). Orang dengan penampilan tubuh positif merasa puas dan senang dengan penampilannya, sedangkan orang dengan penampilan tubuh negatif merasa dirinya masih jauh dari apa yang dianggap ideal (Tamannaefar & Mansourinik, 2012).

Penelitian ini dilakukan karena menunjukkan bahwa tingkat ketidakpuasan tubuh di kalangan perempuan Indonesia cukup tinggi, khususnya pada mereka yang memiliki berat badan tidak ideal. Selain itu, tekanan dari media dan lingkungan sosial melalui standar kecantikan dan sosial turut membentuk persepsi negatif terhadap citra tubuh. Kondisi tersebut dapat berdampak pada penurunan harga diri dan citra tubuh perempuan.

2. Metode Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan dengan berat badan tidak ideal berdasarkan Indeks Massa Tubuh (BMI) yang berusia 18-26 tahun, dan bersedia menjadi partisipan dengan mengisi kuesioner penelitian secara lengkap dan jujur. Partisipan dipilih melalui purposive sampling, dimana pemilihan dilakukan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel minimal dihitung menggunakan program G*Power 3.1.9.7 melalui analisis priori untuk uji korelasi (one-tailed, $\rho_{H_1} = 0,20$, $\rho_{H_0} = 0$, $\alpha = 0,03$, power = 0.95), menghasilkan minimal 111 responden. Target penelitian ditetapkan sebanyak 134 partisipan untuk meningkatkan representativitas dan menjaga kekuatan statistik analisis. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional, sehingga tidak dilakukan manipulasi variabel. Data dikumpulkan secara alami melalui kuesioner daring menggunakan *Google Form*, yang disebarluaskan secara langsung.

Citra tubuh dalam penelitian ini diukur menggunakan Multidimensional Body – Self Relations Questionnaire (MBSRQ) yang dikembangkan oleh Cash (1990). Kuesioner ini memuat mengenai individu menilai, merasakan, dan bersikap terhadap tubuhnya sendiri, baik dari segi penampilan maupun fungsi tubuh. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari 44 item yang mencerminkan 5 dimensi utama, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan area tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan persepsi terhadap tubuh. Setiap item dijawab menggunakan skala likert lima poin, mulai dari 1 (Sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Beberapa item bersifat negatif sehingga dilakukan pembalikan skor (reverse scoring) sebelum dilakukan perhitungan total. Harga diri dalam penelitian ini diukur menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale yang dikembangkan oleh Morrid Rosenberg (1965). Instrumen ini dilakukan untuk mengetahui tingkat harga diri seseorang baik dalam aspek positif maupun negatif. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari 10 item yang mencerminkan dua dimensi utama, yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Setiap item dijawab menggunakan skala likert lima poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Beberapa item bersifat negatif sehingga dilakukan pembalikan skor (reverse scoring) sebelum dilakukan perhitungan total.

Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan kuesioner, lembar informasi, dan informed consent. Kuesioner kemudian disebarluaskan secara daring melalui WhatsApp, dan group komunitas. Partisipan yang bersedia harus menyetujui informed consent sebelum mengisi kuesioner. Data yang terkumpul diperiksa kelengkapan dan konsistensinya, kemudian dilakukan *coding* dan *cleaning* sebelum dianalisis.

Pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Tahap awal analisis adalah melakukan statistik deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan karakteristik dasar dari setiap variabel, seperti nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi. Analisis deskriptif juga memberikan gambaran mengenai karakteristik demografis partisipan yang terlibat dalam penelitian. Peneliti selanjutnya melakukan uji reliabilitas untuk menilai konsistensi internal instrumen menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Instrumen dikatakan reliabel jika memiliki nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$. Selain reliabilitas, dilakukan juga uji validitas item menggunakan korelasi item-total untuk memastikan setiap item dalam instrumen mampu menjelaskan konstruk yang diukur.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Citra tubuh dan Harga diri Perempuan

| | Total_CitraTubuh | Total_HargaDiri |
|--------------------|------------------|-----------------|
| N | 134 | 134 |
| Missing | 143 | 143 |
| Mean | 3848 | 3257 |
| Median | 3857 | 3166 |
| Standard deviation | 476 | 516 |
| Minimum | 2.59 | 1.67 |
| Maximum | 4.79 | 4.75 |
| Shapiro-Wilk W | 0.984 | 0.980 |

| | | |
|----------------|-------|-------|
| Shapiro-Wilk p | <.001 | <.001 |
|----------------|-------|-------|

Peneliti kemudian melakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, karena jumlah responden kurang dari 500. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kedua variabel, yaitu citra tubuh dan harga diri, memiliki nilai signifikan $p < 0,05$, sehingga data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tersebut, teknik analisis parametrik seperti korelasi Pearson tidak dapat digunakan. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik statistik non-parametrik Spearman's rho, yang sesuai untuk data tidak berdistribusi normal. Pengujian hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara citra tubuh dan harga diri perempuan yang memiliki berat badan tidak ideal, dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, di mana hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2.

3. Hasil dan Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan citra tubuh dan harga diri perempuan yang memiliki berat badan tidak ideal. Penelitian ini melibatkan 134 perempuan yang memiliki berat badan tidak ideal sebagai subjek penelitian. Variabel citra tubuh diukur menggunakan skala dengan rentang skor empiris yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor citra tubuh memiliki nilai minimum sebesar 2,59 dan maksimum 4,79 dengan mean empirik sebesar 3,85. Nilai mean empirik tersebut berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki persepsi tubuh yang cukup positif, meskipun masih terdapat evaluasi negatif terhadap bentuk dan ukuran tubuh tertentu. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa citra tubuh partisipan berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa perempuan yang memiliki berat badan tidak ideal tidak sepenuhnya memiliki citra tubuh yang negatif, namun masih menunjukkan adanya evaluasi dan ketidakpuasan terhadap aspek tubuh tertentu. Ditinjau dari dimensi citra tubuh, kecemasan menjadi gemuk menunjukkan nilai rata-rata relatif tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kekhawatiran terhadap peningkatan berat badan masih dominan pada perempuan yang memiliki berat badan tidak ideal. Kecemasan tersebut dapat dipengaruhi oleh standar kecantikan yang berkembang di masyarakat, yang cenderung menekankan tubuh langsing sebagai representasi ideal perempuan.

Variabel harga diri diukur menggunakan skala dengan rentang skor empiris yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor harga diri memiliki nilai minimum sebesar 1,67 dan maksimum 4,75 dengan mean empirik sebesar 3,25. Nilai mean empirik tersebut berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa secara umum responden memiliki persepsi harga diri yang cukup positif. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5. Hasil analisis deskriptif pada variabel harga diri menunjukkan bahwa harga diri partisipan berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun perempuan memiliki berat badan tidak ideal menghadapi tekanan sosial terkait penampilan fisik, mereka masih mampu mempertahankan penilaian diri yang cukup positif. Ditinjau berdasarkan dimensi harga diri, dimensi penghormatan diri cenderung memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan penerimaan diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa partisipan masih mampu menghargai dirinya sebagai individu yang bernilai, meskipun belum sepenuhnya menerima kondisi tubuh yang dimiliki.

Tabel 2. Gambaran Data Variabel Citra Tubuh Perempuan

| Variabel/Dimensi | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|-------------------------|---------|---------|------|----------------|
| Citra Tubuh | 2.59 | 4.79 | 3.85 | .476 |
| Evaluasi Penampilan | 1.50 | 5.00 | 3.75 | 1.00 |
| Orientasi Penampilan | 2.20 | 5.00 | 3.74 | .593 |
| Kepuasan Area Tubuh | 1.86 | 4.86 | 3.59 | .634 |
| Kecemasan Menjadi Gemuk | 3.00 | 5.00 | 4.30 | .548 |

Tabel 3. Gambaran Data Variabel Harga Diri Perempuan

| Variabel/Dimensi | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|------------------|---------|---------|------|----------------|
| Harga Diri | 1.67 | 4.75 | 3.25 | .516 |
| PenerimaanDiri | 1.00 | 5.00 | 3.16 | 1.00 |
| PenghormatanDiri | 1.00 | 5.00 | 3.35 | .984 |

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada variabel penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Shapiro-Wilk, karena jumlah partisipan kurang dari 500 responden. Hasil uji normalitas masing-masing variabel pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Variabel Citra Tubuh dan Harga Diri Perempuan

| Variabel | Shapiro-Wilk p |
|-------------|----------------|
| Citra Tubuh | <.001 |
| Harga Diri | <.001 |

Berdasarkan tabel 4, hasil uji normalitas Shapiro-Wilk terhadap variabel citra tubuh diperoleh nilai $p = <0.001$. Hal ini menunjukkan bahwa data pada variabel citra tubuh tidak berdistribusi normal [$p <0.05$]. Sementara itu, hasil uji normalitas Shapiro-Wilk pada variabel harga diri tidak berdistribusi normal [$p <0.05$].

Hasil uji normalitas tersebut menunjukkan bahwa variabel citra tubuh dan harga diri keduanya tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan menggunakan uji korelasi non-parametrik Spearman's rho untuk menguji hubungan antara variabel citra tubuh dan harga diri perempuan yang memiliki berat badan tidak ideal.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis Korelasi Citra Tubuh dan Harga Diri Perempuan

| Dimensi | R | P |
|--------------------------|-------|-------|
| Citra Tubuh ↔ Harga Diri | 0.157 | 0.001 |

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik uji korelasi Spearman's rho terhadap 134 partisipan, karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kedua variabel tidak berdistribusi normal. Uji korelasi ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel citra tubuh dan harga diri perempuan yang memiliki berat badan tidak ideal. Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman's rho pada tabel 7, diperoleh nilai $r = 0.157$ dengan $p = 0.001$ ($p > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel citra tubuh dan harga diri perempuan yang memiliki berat badan tidak ideal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5.

Rendahnya nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa harga diri tidak sepenuhnya ditentukan oleh citra tubuh. Faktor lain seperti dukungan sosial, pengalaman hidup, penerimaan lingkungan, pola asuh, serta kemampuan individu dalam mengelola emosi dan tekanan sosial turut berkontribusi dalam pembentukan harga diri. Perempuan yang mampu mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif dan tidak bergantung pada standar eksternal cenderung memiliki harga diri yang lebih stabil, meskipun menghadapi ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa citra tubuh merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan harga diri perempuan yang memiliki berat badan tidak ideal.

Temuan ini memberikan kontribusi empiris dalam kajian psikologi terkait dinamika evaluasi perempuan, serta dapat menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis dan program edukasi yang berfokus pada penguatan citra tubuh positif dan harga diri, khususnya dalam konteks tekanan sosial terhadap standar bentuk tubuh ideal.

Temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya pendekatan holistik dalam memahami kesejahteraan psikologis perempuan yang memiliki berat badan tidak ideal. Upaya peningkatan diri tidak cukup hanya dengan mengubah persepsi terhadap tubuh, tetapi juga perlu diarahkan pada penguatan penerimaan diri, pengembangan self-compassion, serta peningkatan literasi media. Literasi media penting agar individu mampu menyaring mengenai standar tubuh dan berpotensi merusak citra tubuh.

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Karena kurangnya data kontrol yang menyebabkan hasil pada analisis uji beda yang dilakukan belum dapat memberikan gambaran perbedaan antar kelompok, sehingga hasil yang diperoleh perlu ditafsirkan secara hati-hati dan tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Keterbatasan lainnya berkaitan dengan karakteristik sampel yang relatif homogen, baik dari segi rentang usia maupun latar belakang sosial, perbedaan usia, tingkat pendidikan, status pekerjaan, latar belakang budaya berpotensi memengaruhi cara individu memandang tubuh dan menilai dirinya. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya dapat menggunakan data kontrol yang lebih kuat dan menambahkan variabel lain yang relevan, melibatkan sampel yang lebih beragam, serta menggunakan metode campuran seperti observasi atau wawancara.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dan harga diri pada perempuan yang memiliki berat badan tidak ideal, di mana semakin positif citra tubuh yang dimiliki individu, semakin tinggi pula tingkat harga dirinya. Temuan ini menegaskan bahwa cara perempuan memandang dan menilai tubuhnya berperan penting dalam pembentukan evaluasi diri secara keseluruhan. Citra tubuh yang negatif berpotensi meningkatkan risiko munculnya harga diri yang rendah, terutama ketika individu terlalu berfokus pada standar bentuk tubuh ideal yang tidak realistis. Berbagai upaya dapat diterapkan untuk mendukung terbentuknya citra tubuh dan harga diri yang lebih sehat, seperti latihan self-compassion, penerapan afirmasi diri positif, serta keterlibatan dalam aktivitas fisik yang menekankan kesejahteraan tubuh, bukan semata-mata perubahan berat badan. Edukasi literasi media juga perlu dikembangkan untuk meningkatkan kemampuan individu dalam menyaring informasi terkait standar bentuk tubuh yang tidak realistis. Perempuan perlu mengembangkan citra tubuh yang lebih positif melalui penerimaan diri dan pola pikir yang adaptif terhadap perubahan berat badan. Perempuan tidak menjadikan berat badan sebagai satu-satunya tolok ukur nilai diri, melainkan membangun persepsi tubuh yang lebih realistis dan berorientasi pada kesehatan serta kenyamanan tubuh. Selain itu, pengelolaan paparan terhadap standar tubuh ideal dari media sosial dan lingkungan sekitar juga penting untuk mencegah munculnya kecemasan berlebihan terkait kegemukan.

Referensi

- [1] R. A. A. Putri, "Hubungan citra tubuh dan kepuasan hidup pada wanita dengan berat badan tidak sesuai BMI," *Jurnal Psikologi*, vol. 2, no. 3, p. 15, 2025. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i3.3972>
- [2] G. R. Sari, R. M. Zukhra, and W. N. Dewi, "The relationship of body image satisfaction with self-esteem in adolescent women who experience overweight," *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*, vol. 4, no. 2, pp. 108–116, 2022. <https://doi.org/10.35451/jkf.v4i2.941>
- [3] A. Adelia and R. Rinaldi, "Hubungan antara social comparison dengan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna Instagram di Kota Padang," *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. 7, no. 3, pp. 28024–28030, 2023.
- [4] N. Agustini, F. Rohmi, and Y. E. Rahayu, "Hubungan body image dengan harga diri pada remaja putri usia 16–18 tahun," *Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 8, no. 2, pp. 109–115, May 2020. <https://doi.org/10.32831/jik.v8i2.244>
- [5] T. F. Cash and L. Smolak, "Understanding body images: Historical and contemporary perspectives," in *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*, T. F. Cash and L. Smolak, Eds. New York, NY, USA: Guilford Press, 2011, pp. 3–11.
- [6] D. Belinda and Y. Khisbiyah, "Hubungan antara citra tubuh dan harga diri terhadap kesejahteraan psikologis wanita dewasa awal overweight," *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani (JIPSI)*, vol. 8, no. 2, pp. 75–83, 2023.
- [7] A. Halawa, "Self-esteem remaja putri yang mengalami overweight di SMP Dharma Wanita Surabaya," *Jurnal Keperawatan*, vol. 9, no. 1, pp. 24–32, 2020. <https://doi.org/10.47560/kep.v9i1.214>
- [8] D. T. Febrina, P. L. Suharto, and A. Y. Saleh, "Self-esteem remaja awal: Temuan baseline dari rencana program self-instructional training kompetensi diri," *Jurnal Psikologi Insight*, vol. 2, no. 1, pp. 43–56, 2018.
- [9] R. Hanum, E. Nurhayati, and S. N. Riani, "Pengaruh body dissatisfaction dan self-esteem dengan perilaku diet mahasiswa Universitas 'X' serta tinjauan dalam Islam," *Jurnal Psikogenesis*, vol. 2, no. 2, pp. 180–190, 2015. <https://doi.org/10.24854/jps.v2i2.51>
- [10] A. G. Herabadi, "Hubungan antara kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh dengan body esteem dan harga diri," *Makara Human Behavior Studies in Asia*, vol. 11, no. 1, pp. 18–23, 2007. <https://doi.org/10.7454/mssh.v11i1.42>
- [11] I. Idris, Suhermi, R. I. Alam, and W. S. Emin, "Hubungan body image dengan perilaku self-esteem pada remaja putri," *Window of Nursing Journal*, vol. 5, no. 2, pp. 166–172, 2024. <https://doi.org/10.33096/won.v5i2.853>
- [12] I. Idris, A. U. Denich, and A. Ilyas, "Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri," *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, vol. 2, no. 3, pp. 107–113, 2017. <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>
- [13] B. F. A. Malau and A. C. Rosito, "Hubungan body image terhadap kepercayaan diri wanita dewasa awal," *Innovative: Journal of Social Science Research*, vol. 3, no. 4, pp. 6395–6408, 2023. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/4289>
- [14] F. A. Maulani, "Body image dan tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal," *Cognicia*, vol. 7, no. 3, pp. 369–377, 2019. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i3.9229>
- [15] A. M. Mulyanto and M. N. M. Rahayu, "Hubungan body image dengan self-esteem pada ibu yang bergabung dalam komunitas beauty influencer," *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 9, no. 2, pp. 1070–1078, 2024. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7142>
- [16] NovoPsych, "Rosenberg self-esteem scale (RSES)," Feb. 14, 2024. [Online]. Available: <https://novopsych.com/assessments/well-being/rosenberg-self-esteem-scale-rses/>. [Accessed: Dec 12, 2025].