

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE SATISFACTION* DAN *SELF-ESTEEM* PADA PEREMPUAN DEWASA MUDA YANG BERDIET DI  
JAKARTA**

**Vera Ignatia Prawono**

***ABSTRACT***

*The purpose of this study is to check if there is a significant correlation between body image satisfaction and self-esteem among early adult women while dieting in Jakarta. Dieting is the most way to dealing with body dissatisfaction in women. It is assumed that dieting women might have high body image satisfaction and also high in self-esteem. If the dieting mowen have low body image satisfaction, they might also have low self-esteem.*

*Participants of this study are 100 women between 20-30 years old, having popular diet (unhealthy diet) for 3 months or more, living in Jakarta, and having an average or normal BMI (Body Mass Index). This study uses purposive sampling for the sampling technique. Participants were given 2 questionnaires, Multidimensional Body-Self Related Questionnaire by Cash dan Self-Esteem Scale by Rosenberg.*

*The result shows a significant correlation between body image satisfaction and self-esteem among early adult women while dieting in Jakarta. Further discussion explains about other score combinations among participants. High body image satisfaction doesn't always correlated with high self-esteem, vice versa. This study also gives a general capture about the reasons for dieting among respondents not only because of their own desires and body image satisfaction is not the only one factor that affects someone's self-esteem.*

***Keyword:*** *body image satisfaction, self esteem, woman*

**A. LATAR BELAKANG**

Tubuh adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, terutama perempuan. Setiap orang memiliki cara yang berbeda-beda untuk menilai penampilan fisiknya. Penilaian dalam penampilan fisik ini mencakup cara seseorang melihat, merasakan, dan mempersepsikan keadaan fisiknya sendiri. Hal ini dikenal sebagai *body image* (Grogan, 1999). *Body image* bisa

menjadi positif jika seseorang sudah merasa bahwa penampilan dirinya menarik. *Body image* juga bisa menjadi negatif jika seseorang merasa bahwa penampilannya belum menarik.

Menurut Mintz & Bertz (dalam Schlundt & Johnson, 1990), *body image satisfaction* adalah derajat atau tingkat perasaan positif yang dimiliki seseorang tentang aspek-aspek dari tubuhnya. *Body image satisfaction* berkaitan langsung dengan *body image*. Jika seseorang memiliki *body image satisfaction* yang rendah, berarti orang tersebut memiliki *body image* yang negatif. Sedangkan jika seseorang memiliki *body image satisfaction* yang tinggi, berarti orang tersebut memiliki *body image* yang positif.

Brownmiller (dalam Lips, 2003) menemukan fakta bahwa di berbagai budaya kebanyakan perempuan tidak puas dengan tubuhnya. Hal ini dapat dikarenakan media massa menyampaikan bahwa tubuh yang gemuk itu adalah sesuatu yang tidak bagus dan tubuh yang ideal adalah tubuh yang kurus (Hahn & Payne, 2003).

Kesenjangan antara tubuh sebenarnya dengan tubuh ideal membuat kaum perempuan mengalami ketidakpuasan terhadap *body image*. Untuk mendapatkan penampilan yang ideal dan menarik itu mereka merasa harus lebih kurus dan langsing dengan menurunkan berat badannya (Emler, 2001). Salah satu cara yang banyak digunakan untuk menurunkan berat badan adalah dengan berdiet. Pada kenyataannya, sebagian besar dari para perempuan yang berdiet tersebut tidak overweight. Hal ini dapat dilihat melalui *body mass index* (BMI), yaitu cara melihat komposisi tubuh keseluruhan.

Penampilan fisik yang mempengaruhi *body image* juga dikaitkan dengan *self-esteem* (Grogan, 2006). Definisi *self-esteem* adalah kesan yang dimiliki seseorang terhadap dirinya yang bisa bersifat positif ataupun negatif (Read, 1997). *Self-esteem* yang positif berarti orang tersebut menilai dirinya memiliki *self-esteem* yang tinggi, sedangkan *self-esteem* negatif berarti orang tersebut menilai dirinya memiliki *self-esteem* yang rendah.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, peneliti ingin meneliti mengenai hubungan antara *body image satisfaction* pada perempuan dewasa

muda yang berdiet di Jakarta. Subjek untuk penelitian ini dikhususkan pada perempuan berusia dewasa muda yang memiliki *body mass index average* dan *underweight*. Hal ini dikarenakan seharusnya perempuan pada usia dewasa muda lebih memperhatikan kesehatan daripada penampilan fisik semata (Santrock, 2004). Akan tetapi, pada kenyataannya masih banyak perempuan dewasa muda yang sebenarnya tidak bermasalah dalam hal berat dan bentuk tubuh namun tetap menjalani diet yang tidak sehat.

## **B. TUJUAN PENELITIAN**

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image satisfaction* dan *self esteem* pada perempuan dewasa muda yang berdiet di Jakarta.

## **C. TINJAUAN TEORI**

### **1. *Body Image Satisfaction***

Menurut Legenbauer, Ruhl, dan Vocks (2008), *body image* diartikan sebagai suatu konstruk subjektif yang dibentuk oleh seseorang mengenai penampilannya. Sedangkan Menurut Schilder (dalam Bell & Rushforth, 2008), *body image* atau citra tubuh adalah gambaran mengenai tubuh seseorang yang dibentuk dalam pikiran orang tersebut, atau dengan kata lain, cara seseorang melihat tubuhnya sendiri.. Pengertian dari *body image* juga dikemukakan oleh Grogan (1999), yaitu perasaan, pikiran, dan persepsi seseorang terhadap tubuhnya. Dari beberapa definisi di atas, bisa disimpulkan bahwa *body image* atau citra tubuh adalah cara seseorang mempersepsikan tubuh dan penampilannya sendiri dan persepsi. Hasil dari persepsi tersebut bisa sesuai ataupun tidak sesuai dengan kenyataan yang ada.

Menurut Mintz & Bertz (dalam Schlundt & Johnson, 1990), pengertian dari *body image satisfaction* adalah suatu tingkat atau derajat kepuasan dari bagian atau karakteristik tubuh seseorang. Pengertian lainnya menyebutkan *body image satisfaction* sebagai kepuasan terhadap penampilan fisik yang bisa mencakup kompleksitas tubuh secara keseluruhan rambut, bentuk wajah, dan

lain-lain (Bray & Bouchard (Eds.), 2004). Jadi, dapat disimpulkan bahwa *body image satisfaction* adalah suatu bentuk kepuasan yang dirasakan seseorang terhadap bagian tubuhnya secara fisik.

Menurut Cash (dalam Rusticus & Hubley, 2006), *body image satisfaction* mencakup sepuluh dimensi, yaitu *appearance evaluation* (evaluasi diri), *appearance orientation* (orientasi penampilan), *fitness evaluation* (evaluasi kebugaran), *fitness orientation* (orientasi kebugaran), *health evaluation* (evaluasi kesehatan), *health orientation* (orientasi kesehatan), *illness orientation* (orientasi penyakit), *body areas satisfaction* (kepuasan bagian tubuh), *weight preoccupation* (preokupasi pada berat badan), dan *subjective weight* (kategorisasi diri dalam kelompok berat badan tertentu).

## 2. *Self-Esteem*

Menurut *New Dictionary of Christian Ethics and Pastoral Theology* (dalam Simanjuntak, 1997), *self-esteem* merupakan satu bagian yang penting dari keberadaan kita sebagai manusia karena individu dapat mengenali dan mengemukakan siapa dirinya, terlepas dari pandangan orang lain. Definisi *self-esteem* menurut Read (1997) adalah kesan yang dimiliki seseorang terhadap dirinya yang bisa bersifat positif ataupun negatif. Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* merupakan kesan seseorang terhadap dirinya sendiri yang diperoleh melalui pemikiran dan perasaannya secara pribadi, bukan dari orang lain.

Menurut Rosenberg (dalam Bowling, 2005), *self-esteem* mencakup dimensi *self-worth* dan *self-acceptance*. *Self-worth* adalah cara bagaimana seseorang merasakan dirinya, bagaimana seseorang merasakan lingkungan sosialnya, dan bagaimana seseorang merasa apa yang dirasakan oleh lingkungan sosial terhadap dirinya. *Self-worth* tidak hanya mencakup apa yang seseorang rasakan melalui identitas diri dan *self-value* saja, tapi juga apa yang dirasakan orang tersebut mengenai cara berinteraksi dengan dunia di sekelilingnya (Formica, 2008). Sedangkan *self-acceptance* adalah perasaan bahagia dan nyaman menjadi diri sendiri, bagaimana seseorang menerima dirinya meskipun ada hal-hal yang ingin diubah dari dirinya (Hautman, 2005). Jadi, *self-esteem*

menurut Rosenberg meliputi perasaan seseorang terhadap keberadaan dirinya dan juga penerimaan diri orang tersebut.

### **3. Diet**

Pengertian diet menurut Sundardas (2001) adalah proses pengurangan pemasukan kalori ke dalam tubuh. Sedangkan menurut Maine & Kelly (2005), diet adalah suatu metode untuk membatasi asupan makanan dengan tujuan menurunkan berat badan. Dari kedua pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa diet adalah suatu kegiatan mengurangi konsumsi makanan untuk menurunkan berat badan.

Menurut Wardlaw, Hampl, dan DiSilvestro dalam buku *Perspectives in Nutrition* (2004), diet dibedakan menjadi diet sehat dan diet populer. Diet sehat adalah diet yang menyeimbangkan nutrisi dalam setiap sajian makanan yang dikonsumsi. Sedangkan diet populer adalah diet yang nutrisinya tidak mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh. Jenis diet populer ini menggunakan pilihan makanan yang monoton, sedangkan diet sehat memperbolehkan untuk mengonsumsi makanan yang disukai tapi dalam jumlah yang dikurangi dari biasanya. Diet populer bisa menurunkan berat badan tapi tidak bertahan dalam jangka waktu yang panjang.

Contoh dari diet populer adalah diet rendah karbohidrat, diet dengan menyeimbangkan makro-nutrisi, diet rendah kalori, diet rendah lemak, *mediterranean diet*, diet kalsium, berpuasa, diet pisang, diet buah, *formula diet*, *company food programs*, diet nasi, diet telur, dan *beverly hills diet*.

### **4. Tahapan perkembangan Dewasa Muda**

Menurut Boyd & Bee (2006) serta Papalia, Sterns, Feldman, & Camp (2002), batasan usia dewasa muda adalah dari usia 20 tahun hingga 40 tahun. Sedangkan menurut Hurlock (1980), dewasa muda dimulai dari usia 18 tahun sampai usia 40 tahun. Levinson (dalam Monk, Knoers, Haditono, 2001) menyebutkan bahwa masa dewasa awal berada pada rentang usia 17 tahun sampai 45 tahun. Sedangkan menurut Santrock (2008), seseorang yang memasuki tahapan dewasa muda berusia di antara 18 hingga 25 tahun. Peneliti sendiri memutuskan untuk menggunakan rentang usia dewasa muda dari 20 tahun hingga

30 tahun. Hal ini dikarenakan pada rentang usia tersebut, seseorang sedang menjalani perkuliahan, bekerja, atau sudah membentuk keluarga (Hoyer & Roodin, 2003., Whitbourne, 2005). Ketiga hal ini membutuhkan sosialisasi dengan lingkungan sekitar sehingga penampilan fisik pun turut berperan.

Berdasarkan tahapan perkembangan psikososial Erikson, dewasa muda berada dalam tahap *intimacy vs isolation*. Tugas perkembangan pada tahap ini adalah mencari pasangan hidup untuk membangun hubungan yang serius (Papalia, Sterns, Feldman, Camp, 2002). Dewasa muda yang tidak bisa atau takut menjalin komitmen dengan orang lain akan terisolasi dan menarik diri. Selain itu, seorang dewasa muda juga memiliki tuntutan untuk menentukan karir.

Pada masa dewasa muda, seseorang masih harus selalu menyesuaikan diri dengan pandangan dan harapan masyarakat di sekitarnya (Monk, Knoers, Haditono, 2001). Hal ini juga serupa dengan yang diungkapkan oleh Hurlock (2001), yaitu tugas-tugas perkembangan masa dewasa dini dipusatkan pada harapan-harapan masyarakat dan mencakup mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama suami/istri, membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, mengelola sebuah rumah tangga, menerima tanggung jawab sebagai warga negara dan bergabung dalam suatu kelompok sosial yang cocok. Selain itu masih menurut Hurlock, bahaya fisik yang paling penting dan yang paling umum pada masa dewasa dini adalah bentuk fisik dan penampilan yang kurang menarik yang mempersulit penyesuaian diri pribadi dengan kehidupan sosial.

Menurut Piaget (dalam Santrock, 2004), perkembangan kognitif individu pada rentang usia dewasa muda berada dalam tahap *formal operational thinking* yang lebih kompleks daripada remaja. Dewasa muda seharusnya sudah bisa berpikir lebih reflektif dan realistis, berbeda dari remaja yang masih berpikir secara *absolute* dan *dualistic* (benar/salah, bagus/jelek) (Santrock, 2004).

## **D. METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Pendekatan yang akan digunakan untuk penelitian ini adalah kuantitatif karena mengukur kuantitas dari suatu hal (Reaves, 1992). Penelitian ini bersifat non-eksperimental karena tidak ada manipulasi yang diberikan untuk variabel bebas. Selain itu, *self-esteem* merupakan karakter yang pada umumnya stabil pada orang dewasa, sehingga tidak mudah melakukan manipulasi pada *self-esteem* (The Rosenberg, t.th.). Penelitian ini juga dikategorikan ke dalam penelitian korelasional. Penelitian korelasional adalah penelitian yang bersifat deskriptif dan setiap variabelnya tidak dikontrol ataupun dimanipulasi. Jadi, yang diukur adalah kondisi variabel yang terjadi secara alami, bukan karena dibentuk (Reaves, 1992).

### **Populasi dan Sampel**

Populasi penelitian ini adalah semua perempuan dewasa muda yang berdiet di Jakarta. Sedangkan sampel penelitian berjumlah 100 orang dengan karakteristik berusia antara 20 hingga 30 tahun, memiliki *body mass index* yang tergolong *average* atau *underweight*, sedang menjalani diet yang termasuk ke dalam diet populer, dan diet sudah dijalani selama minimal tiga bulan.

### **Metode Sampling**

Desain *sampling* yang akan digunakan untuk penelitian ini adalah *non-probability*. Hal ini dikarenakan setiap anggota populasi tidak memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian (Reaves, 1992). Sedangkan teknik *sampling* yang akan digunakan adalah *purposive sampling*. Hal ini dikarenakan sampel adalah orang-orang yang menurut peneliti memiliki informasi yang dibutuhkan dan bersedia untuk menjadi subjek penelitian (Kumar, 1999).

### **Instrumen Penelitian**

*Body image satisfaction* diukur menggunakan kuesioner adaptasi dari *Multidimensional Body-Self Related Questionnaire* (MBSRQ) yang dicetuskan oleh Cash (dalam Rusticus & Hubley, 2006). MBSRQ terdiri dari enam puluh sembilan *item* dengan sepuluh subskala, yaitu yaitu *appearance evaluation*

(evaluasi diri), *appearance orientation* (orientasi penampilan), *fitness evaluation* (evaluasi kebugaran), *fitness orientation* (orientasi kebugaran), *health evaluation* (evaluasi kesehatan), *health orientation* (orientasi kesehatan), *illness orientation* (orientasi penyakit), *body areas satisfaction* (kepuasan bagian tubuh), *weight preoccupation* (preokupasi pada berat badan), dan *subjective weight* (kategorisasi diri dalam kelompok berat badan tertentu).

Dari hasil perhitungan uji coba terhadap enam puluh lima orang, diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0.9803. Menurut Anastasi (1990), reliabilitas yang baik memiliki nilai di atas 0.7. Berdasarkan perhitungan validitas, ada tiga belas *item* yang tidak digunakan karena memiliki koefisien validitas di bawah nilai  $r$  tabel untuk  $df=63$  dan LOS 0.05 yaitu 0.2446. Koefisien validitas total untuk SES adaptasi ini adalah 0.672. Menurut Kaplan (2001), batas koefisien validitas untuk suatu alat ukur adalah 0.6. Oleh karena itu, alat ukur ini dapat dikatakan valid dan reliabel.

Pengukuran *self-esteem* menggunakan *Self-esteem Scale* (SES) dari Rosenberg (dalam Bowling, 2005) yang terdiri dari dimensi *self-worth* dan *self-acceptance*. Kuesioner ini terdiri dari sepuluh *item* yang terdiri dari lima *item* positif dan lima *item* negatif.

Dari hasil perhitungan uji coba terhadap enam puluh lima orang, diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0.9267. Menurut Anastasi (1990), reliabilitas yang baik memiliki nilai di atas 0.7. Berdasarkan perhitungan validitas, tidak ada *item* yang gugur atau tidak valid. Hal ini dikarenakan semua *item* memiliki koefisien validitas di atas nilai  $r$  tabel untuk  $df=63$  dan LOS 0.05 yaitu 0.2446. Koefisien validitas total untuk SES adaptasi ini adalah 0.7269. Menurut Kaplan (2001), batas koefisien validitas untuk suatu alat ukur adalah 0.6. Oleh karena itu, alat ukur ini dapat dikatakan valid dan reliabel.

### **Teknik Pengolahan Data**

Perhitungan statistik yang akan digunakan untuk mengolah data dalam penelitian ini adalah korelasi Pearson. Hal ini dikarenakan penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara dua variabel (Gravetter, 2004). Kedua variabel itu adalah *body image satisfaction* dan *self-esteem*.



## E. HASIL

Kelompok usia responden yang memiliki persentase terbesar berada pada rentang usia 20 hingga 22 tahun, yaitu lebih dari 50 persen (Tabel 1).

**Tabel 1.**  
**Gambaran Usia Responden (N=100)**

Usia (tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
20	10	10 %
21	37	37 %
22	11	11 %
23	7	7 %
24	3	3 %
25	3	3 %
26	7	7 %
27	12	12 %
28	1	1 %
29	2	2 %
30	7	7 %
Total	100	100

Sedangkan berdasarkan kategori pekerjaan, persentase terbesar responden berprofesi sebagai mahasiswa. Kemudian persentase terbesar kedua dan ketiga adalah sebagai SPG (*Sales Promotion Girl*) dan karyawan (Tabel 2).

**Tabel 2.**  
**Gambaran Pekerjaan Responden (N=100)**

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Mahasiswa	41	41 %
SPG	21	21 %
Karyawan	19	19 %
Sekretaris	4	4 %
Supervisor	1	1%
Manager	3	3%
Wiraswasta	5	5%
Ibu Rumah Tangga	6	6%
Total	100	100

Pada tabel 3 dapat dijumpai penyebaran BMI responden paling banyak berada pada kategori *underweight* (<18.5).

**Tabel 3.**

**Gambaran *Body Mass Index* (BMI) Responden (N=100)**

<b>BMI</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Normal	33	33 %
<i>Underweight</i>	67	67 %
Total	100	100

Pada tabel 4, dapat dilihat bahwa persentase terbesar (lebih dari 50%) berada pada lama berdiet selama 1 tahun atau lebih.

**Tabel 4.**

**Gambaran Lama Berdiet Responden (N=100)**

<b>Lama Berdiet</b>	<b>Frekuensi (f)</b>	<b>Persentase (%)</b>
3 bulan	12	12 %
3.5 bulan	1	1 %
4 bulan	6	6 %
5 bulan	6	6 %
6 bulan	17	17 %
7 bulan	2	2 %
8 bulan	2	2 %
1 tahun	32	32 %
1.5 tahun	3	3 %
2 tahun	11	11 %
2.5 tahun	1	1 %
3 tahun	7	7 %
Total	100	100

Sedangkan berdasarkan tabel 5, jenis diet yang paling banyak dilakukan oleh responden adalah berpuasa. Jenis diet kedua yang paling banyak dilakukan oleh responden adalah formula diet, yaitu hanya mengonsumsi suplemen selama 12 minggu, setelah itu baru kembali mengonsumsi makanan.

**Tabel 5.**

**Gambaran Jenis Diet Responden (N=100)**

Jenis Diet	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah karbohidrat	16	16 %
Rendah protein	8	8 %
Rendah lemak	10	10 %
Mediterranean diet	3	3 %
Tinggi kalsium	1	1 %
Berpuasa	24	24 %
Diet pisang	1	1 %
Diet buah	5	5 %
Formula diet	18	18 %
Company food programs	14	14 %
Total	100	100

Tabel 6 menggambarkan variasi alasan responden dalam berdiet. Tiga kategori alasan yang memiliki persentase tertinggi adalah tuntutan profesi, tidak ada waktu untuk olahraga, dan bagian-bagian tubuh tertentu tidak proporsional.

**Tabel 6.**

**Gambaran Alasan Diet Responden (N=100)**

Alasan Melakukan Diet	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tuntutan profesi	23	23 %
Bagian-bagian tubuh tertentu tidak proporsional	16	16 %
Permintaan pacar/keluarga/suami	10	10 %
Mendapat komentar negatif dari teman	7	7 %
Tidak ada waktu untuk olahraga	18	18 %
Mencegah untuk kembali gemuk	14	14 %
Ingin kurus dengan cepat	11	11 %
Pernah jadi bahan ejekan karena gemuk	1	1 %
Total	100	100 %

## **F. PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil perhitungan *Multidimensional Body-Self Related Questionnaire* (MBSRQ), diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) responden adalah 187. Nilai yang paling sering muncul (modus) adalah 178. Sedangkan nilai tengah atau median adalah 185,9. Penyebaran skor berkisar antara 155,5

sampai 233 (dari skor MBSRQ yang mungkin diperoleh, yaitu antara 52 sampai 312) dengan standar deviasi sebesar 14,8. Berdasarkan data ini, dari 100 orang responden, ada lima puluh tiga orang (53%) yang memiliki skor MBSRQ di bawah nilai mean dan ada empat puluh lima orang (45%) yang memiliki skor MBSRQ di atas nilai mean.

Berdasarkan hasil perhitungan *Self-Esteem Scale* (SES), diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) responden adalah dua puluh sembilan. Nilai yang paling sering muncul (modus) adalah dua puluh sembilan. Sedangkan nilai tengah atau median adalah tiga puluh. Penyebaran skor berkisar antara 13 sampai 36 (dari skor SES yang mungkin diperoleh, yaitu antara 10 sampai 40) dengan standar deviasi sebesar 5,01. Berdasarkan data ini, dari 100 orang responden, ada tiga puluh tiga orang (33%) yang memiliki skor SES di bawah nilai mean dan ada lima puluh dua orang (52%) yang memiliki skor SES di atas nilai mean.

Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.317 ( $r$  hitung = 0.317). Nilai  $r$  tabel untuk 100 sampel penelitian dengan LOS 0.05 *two-tailed* adalah 0.197. Hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa  $r$  hitung >  $r$  tabel. Oleh karena itu, Hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *body image satisfaction* berhubungan secara signifikan terhadap *self-esteem* pada wanita dewasa muda yang berdiet. Nilai  $r$  hitung = 0.317 menunjukkan adanya korelasi positif antara kedua variabel. Jadi, jika *body image satisfaction* meningkat, maka *self-esteem* juga akan meningkat. Sebaliknya, jika *body image satisfaction* menurun, maka *self-esteem* juga akan menurun.

## G. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, seharusnya jika seseorang merasa puas dengan citra tubuhnya, berarti ia juga memiliki *self-esteem* yang tinggi. Akan tetapi, ada beberapa data yang menunjukkan kombinasi skor *body image satisfaction* tinggi dengan skor *self-esteem* rendah dan kombinasi skor *body image satisfaction* rendah dengan skor *self-esteem* tinggi. Hal ini menunjukkan

bahwa *body image satisfaction* bukanlah satu-satunya faktor penentu tinggi-rendahnya *self-esteem*.

Menurut Read (1997), *self-esteem* adalah hasil dari sebuah proses yang panjang dan akumulasi dari berbagai kejadian. Oleh karena itu, *self-esteem* bersifat dinamis dan selalu berubah. Semua skor *self-esteem* yang diperoleh responden dalam penelitian ini bukanlah skor *fixed* yang menunjukkan *self-esteem* mereka dari awal sampai selamanya. Keadaan psikis juga sangat berperan dalam membentuk *self-esteem*. Jika responden sedang mengalami masalah berat yang membebani psikisnya saat mengisi kuesioner penelitian, maka sangat besar kemungkinan skor *self-esteem* responden menjadi rendah. Begitu pula sebaliknya, jika responden sedang berada pada puncak karir atau memperoleh kemajuan prestasi akademis saat mengisi kuesioner penelitian, maka sangat mungkin skor *self-esteem* mereka menjadi tinggi.

Hal yang sama berlaku untuk skor *body image satisfaction*. Keadaan fisik dan psikis responden saat mengisi kuesioner dapat mempengaruhi skor *body image satisfaction* responden. Jika responden baru saja mendapati bahwa berat badannya sedikit bertambah sebelum mengisi kuesioner, maka sangat mungkin responden memiliki skor rendah pada *body image satisfaction*. Hal ini dapat dikarenakan responden merasa tubuhnya gemuk meskipun sedang berdiet. Padahal, menurut perhitungan *body mass index*, responden masih berada dalam kategori normal atau bahkan *underweight*. Jadi, semua skor yang diperoleh responden dalam penelitian ini bukanlah skor yang tidak akan berubah lagi sampai kapan pun. Semua hasil penelitian dan analisis dari hasil penelitian ini setidaknya memberikan gambaran umum mengenai dunia perempuan dewasa muda ditinjau dari *body image satisfaction* dan *self-esteem*.

Selain itu, skor-skor yang rendah dalam penelitian ini, terutama pada skor *body image satisfaction*, perlu diwaspadai. Hal ini dikarenakan semua responden sudah memiliki tubuh dengan *body mass index* yang normal dan *underweight*. Jika mereka terus-menerus merasa tidak puas dengan citra tubuhnya, maka dampak negatifnya adalah mereka dapat terjerumus ke dalam gangguan pola

makan atau *eating disorders*. Dua contoh *eating disorders* yang cukup dikenal adalah *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*.

Secara keseluruhan, *body image satisfaction* dan *self-esteem* selain dibentuk dari pemikiran individu terhadap dirinya sendiri, dapat pula terbentuk dari pola asuh, hubungan dengan *peer group*, serta pengaruh dari media massa. Jika seorang anak pada masa kecilnya mengalami pola asuh *authoritarian* (otoriter), ia akan menganggap semua yang ada dalam dirinya salah, termasuk bentuk tubuh dan *self-esteem* (Carlson, Eisenstat, & Ziporyn, 1997). Sedangkan anak yang mengalami pola asuh *neglected* (tidak diperhatikan) akan berusaha mencari kebenaran dari lingkungan di sekitarnya. Anak-anak ini akan sangat rentan terhadap pengaruh *peer group* dan media massa yang negatif (Shroff & Thompson, 2006).

## H. SARAN

Jika hendak dilakukan penelitian lanjutan dengan topik serupa dengan penelitian ini, ada beberapa hal yang sebaiknya ditambahkan pada kuesioner kontrol, seperti pertanyaan mengenai alasan memilih jenis diet tertentu untuk mengetahui pola pikir responden dan untuk menghindari tujuan berdiet karena kesehatan, status pernikahan untuk memperkaya hasil analisis, terutama jika alasan berdiet adalah karena permintaan suami, pertanyaan mengenai berat dan tinggi badan sebelum diet untuk membandingkan antara anggapan responden terhadap tubuh sebelum berdiet dengan kenyataan, pertanyaan mengenai perasaan responden saat menjalani diet untuk membandingkan alasan diet dengan perasaan responden yang sesungguhnya terhadap diet itu sendiri, serta pertanyaan mengenai tanggapan responden terhadap aktivitas makan untuk melihat adanya kemungkinan responden mengalami gangguan makan.

Selain itu, penelitian lanjutan dengan topik yang berbeda juga dapat menggunakan topik berikut perbedaan *body image satisfaction* dan *self-esteem* antara perempuan dewasa yang sudah menikah dan belum menikah, hubungan antara *body image satisfaction* dan *self-esteem* pada perempuan yang berdiet dan berolahraga, gambaran *self-esteem* pada perempuan dewasa yang berdiet.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anastasi, A. Urbina, S. (1997). *Psychological Testing*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Bell, L., Rushforth, J. (2008). *Overcoming Body Image Disturbance : A Programme for People with Eating Disorders*. New York: Taylor & Francis e-Library.
- Bowling, A. (2005). *Measuring Health : A Review of Quality of Life Measurement Scales*. (Ed. Ke-3). New York: Open University.
- Boyd, D., Bee, H. (2006). *Lifespan Development*. (Ed. Ke-4). \_: Pearson Education.
- Bray, G. A. & Bouchard, C. (Eds.). (2004). *Handbook of Obesity: Etiology and Pathophysiology*. (Ed. Ke-2). New York: Marcel Dekker.
- Carlson, K. J., Eisenstat, S. A., Ziporyn, T. (1997). *The Woman's Concise Guide to Emotional Well-Being*. Cambridge: Harvard University.
- Emler, N. (2001). *Self-Esteem : The Cost and Causes of Low Self-worth*. Layerthorpe: York Publishing Services.
- Formica, M. J. (2008). *Reframing Self Esteem as Self Worth*. Diakses pada 6 Mei 2009 dari [blogs.psychologytoday.com/blog/enlightened-living/200805/reframing-self-esteem-self-worth](http://blogs.psychologytoday.com/blog/enlightened-living/200805/reframing-self-esteem-self-worth).
- Gravetter, F. J., Wallnau, L. B.(2004). *Statistics for the Behavioral Sciences*. (Ed. Ke-6). Belmont, CA: Thomson Learning.
- Grogan, S. (1999). *Body Image : Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. London: Routledge.
- Grogan, S. (2006). Body image and health: contemporary perspectives. *Journal of Health Psychology*, 11, 523.
- Hahn, D. B., Payne, W. A. (2003). *Focus on Health*. (Ed. Ke-6). New York: McGraw-Hill.
- Hautman, J. (2005). *Self Acceptance*. Diakses pada 6 Mei 2009 dari [selfcreation.com/acceptance/index.htm](http://selfcreation.com/acceptance/index.htm).
- Hoyer, W. J., Roodin, P. A. (2003). *Adult Development and Aging*. (Ed. Ke-5). New York: McGraw-Hill.

- Hurlock, E. B. (2001). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Ed. Ke-5). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kaplan, R. M., Saccuzzo, D. P. (2001). *Psychological Testing: Principles, Applications, and Issues*. Singapore: Thomson Learning.
- Kumar, R. (1999). *Research Methodology*. London: Sage.
- Legenbauer, T., Ruhl, I., Vocks, S. (2008). Influence of appearance-related TV commercials on body image state. *Behavior Modification*, 32, 532.
- Lips, H. M. (2003). *A New Psychology of Women : Gender, Culture, and Ethnicity*. New York: McGraw-Hill.
- Maine, M., Kelly, J. (2005). *The Body Myth: Adult Women and the Pressure to Be Perfect*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Normalakah Body Mass Index (BMI) Anda? (2008). Diakses pada 24 Agustus 2009 dari [lautanindonesia.com/blog/tulisangakpenting/blog/category/artikel kesehatan](http://lautanindonesia.com/blog/tulisangakpenting/blog/category/artikel/kesehatan).
- Papalia, D. E., Sterns. H. L., Feldman, R. D., Camp, C. J. (2002). *Adult Developmental and Aging*. (Ed. Ke-2). New York: McGraw-Hill.
- Reaves, C. C. (1992). *Quantitative Research for the Behavioral Sciences*. Canada: John Wiley & Sons.
- Read, D. A. (1997). *Health Education : A Cognitive-Behavioral Approach*. London: Jones and Bartlett.
- Rusticus, S. A., Hubley, A. M. (2006). *Measurement invariance of the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire: Can We Compare Across Age and Gender?* [Sex Roles: A Journal of Research](#).
- Santrock, J. W. (2004). *Life-Span Development*. (Ed. Ke-9). New York: McGraw-Hill.
- Santock, J. W. (2008). *Life-Span Development*. (Ed. Ke-11). New York: McGraw-Hill.
- Schlundt, D., Johnson, A. (1990). *Eating Disorders: Assessment and Treatment*. Boston: Allyn & Bacon.



- Shroff, H., Thompson, J. K. (2006). Peer influences, body image dissatisfaction, eating dysfunction and self-esteem in adolescent girls. *Journal of Health Psychology*, 11, 533.
- Simanjuntak, J. (1997). *Perlengkapan Seorang Konselor*. Tangerang: Layanan Konseling Keluarga dan Karir (LK3).
- Sundardas, D. A., (2001). *Buku Pintar Kesehatan Wanita Asia: Sehat, Cantik, dan Awet Muda* : Mitra Media.
- The Morris Rosenberg Foundation. (t. th.). *The Rosenberg Self-Esteem Scale*. Diakses pada 3 Mei 2009 dari [bsos.umd.edu/socy/Research/rosenberg.htm](http://bsos.umd.edu/socy/Research/rosenberg.htm).
- United States of Health and Human Services. (t. th.). *Calculate Your Body Mass Index*. Diakses pada 17 September 2009 dari [nhlbisupport.com/bmi/bmi-m.htm](http://nhlbisupport.com/bmi/bmi-m.htm).
- Wardlaw, G. M., Hampl, J. S., DiSilvestro, R. A. (2004). *Perspectives in Nutrition*. (Ed. Ke-6). New York: McGraw-Hill.
- Whitbourne, S. K. (2005). *Adult Development and Aging: Biopsychosocial Perspective*. (Ed. Ke-2). New Jersey: John Wiley & Sons.