



## **Hubungan *Body-Image* dengan *Self-Esteem* Remaja Putri Suku Banjar di SMAN 12 Banjarmasin**

**Ainun Heiriyah<sup>1\*</sup>, Farial<sup>2</sup>, Sri Ayatina Hayati<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) MAB, Banjarmasin.

<sup>2</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) MAB, Banjarmasin.

<sup>3</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan (UNISKA) MAB, Banjarmasin.

\*e-mail: ainunheiriyah@gmail.com

**Abstrak:** Masa remaja merupakan periode krusial pembentukan identitas diri, termasuk persepsi terhadap citra tubuh (*body-image*). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sering mempengaruhi harga diri (*self-esteem*), terutama pada remaja putri. Budaya Banjar dengan norma kecantikan tertentu berpotensi memperkuat tekanan tersebut. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara *body-image* dengan *self-esteem* pada remaja putri suku Banjar di SMAN 12 Banjarmasin. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif jenis korelasional. Sampel sebanyak 79 siswi kelas X dipilih melalui teknik *random sampling* berdasarkan rumus Slovin ( $e = 0,05$ ). Instrumen pengukuran meliputi *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales* (MBSRQ-AS) dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) versi adaptasi, keduanya telah diuji validitas ( $r > 0,30$ ) dan reliabilitas (Cronbach's Alpha  $> 0,85$ ). Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 21 dengan uji normalitas, linearitas, dan korelasi Pearson. Hasil uji menunjukkan data berdistribusi normal dan linear, namun koefisien korelasi antara *body image* dan *self-esteem* sebesar  $-0,096$  dengan signifikansi  $p = 0,400$  ( $p > 0,05$ ), menandakan tidak terdapat hubungan yang signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa *body image* tidak menjadi penentu tingkat *self-esteem* remaja putri Suku Banjar. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya intervensi bimbingan konseling berbasis budaya dan literasi media untuk memperkuat penerimaan diri serta kesehatan mental remaja.

Kata kunci: *body-image, self-esteem, remaja putri, suku Banjar, Banjarmasin.*

### **PENDAHULUAN**

Perjalanan hidup setiap individu akan melalui sejumlah fase perkembangan, salah satunya adalah masa remaja. Tahap ini merupakan periode transisi dari kanak-kanak menuju kedewasaan, di mana perkembangan manusia berada di antara kedua fase tersebut (Armin et al., 2021). Pada fase ini, setiap orang memiliki gambaran mengenai diri ideal yang diinginkan, termasuk bentuk tubuh yang dianggap sesuai dengan standar pribadinya. Perbedaan antara persepsi diri dan tubuh ideal kerap menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilan. Citra tubuh bahkan mulai terbentuk sebelum seseorang mampu mengekspresikan pikiran atau gagasannya secara verbal.

Pandangan individu terhadap bentuk maupun ukuran tubuhnya dikenal sebagai *body image*, yang berpengaruh besar terhadap kesehatan mental dan emosional. Persepsi negatif terhadap tubuh dapat menimbulkan rasa malu, kecemasan, hingga depresi berkepanjangan, sedangkan persepsi positif mendorong penerimaan diri dan rasa syukur terhadap tubuh (Denich & Ifdil, 2015; Dewi, 2010).

Santrock (2007) menegaskan bahwa perhatian terhadap citra tubuh sangat kuat pada rentang usia 9–16 tahun, sehingga masa remaja awal menjadi periode yang rentan terhadap ketidakpuasan tubuh.

Selain perubahan fisik yang pesat, remaja juga menghadapi tuntutan sosial dan pengaruh media yang menonjolkan standar kecantikan tertentu, seperti tubuh langsing dan kulit cerah (Tiggemann & Slater, 2020). Tekanan ini dapat memengaruhi *self-esteem*, yaitu keyakinan serta penghargaan yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri (Rosenberg, 1965). Individu dengan *self-esteem* tinggi cenderung lebih bahagia, termotivasi, serta memiliki kendali diri yang baik dan hubungan sosial yang sehat (Hewitt, 2020). Coopersmith (dalam Ghufroon & Risnawita, 2016) menambahkan bahwa *self-esteem* mencakup aspek nilai diri, popularitas, dukungan keluarga dan pencapaian.

Berbagai studi menegaskan bahwa *body image* dan *self-esteem* saling berkaitan. Individu yang mampu menerima dirinya sendiri akan lebih memahami kualitas pribadi dan cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih baik (Neisha, Syukur, & Sukma, 2024). Meski demikian, hasil penelitian tidak selalu konsisten. Maemunah (2020) menemukan bahwa mayoritas mahasiswi memiliki *body image* positif dan *self-esteem* positif, tetapi korelasi keduanya tidak signifikan ( $r_s = 0,223$ ). Hal ini menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut dengan mempertimbangkan faktor budaya dan konteks lokal.

Budaya suku Banjar di Kalimantan Selatan memiliki standar kecantikan yang menekankan kulit cerah dan bentuk tubuh proporsional sebagai simbol penerimaan sosial. Nilai budaya ini dapat menjadi faktor eksternal yang mempengaruhi bagaimana remaja putri memandang tubuhnya. Temuan pra-penelitian bersama guru bimbingan dan konseling di SMAN 12 Banjarmasin menunjukkan adanya siswi yang merasa bentuk tubuhnya lebih besar dari teman-teman sekelas atau tidak puas dengan warna kulitnya. Fenomena ini menandakan pentingnya penelitian yang memadukan aspek *body image*, *self-esteem*, dan konteks budaya Banjar.

Penelitian internasional menegaskan bahwa *body image* positif berkorelasi dengan *self-esteem* tinggi (Fiske et al., 2021; Orth & Robins, 2019). Namun, kajian yang menelaah hubungan kedua variabel pada remaja putri suku Banjar masih terbatas. Padahal, pemahaman berbasis budaya lokal penting untuk merancang intervensi yang relevan, misalnya melalui program konseling kelompok dan literasi media yang sesuai dengan kearifan lokal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan: *Apakah terdapat hubungan antara body image dan self-esteem pada remaja putri suku Banjar di SMAN 12 Banjarmasin?* Tujuan penelitian ini adalah menganalisis korelasi antara *body image* dan *self-esteem* pada remaja putri suku Banjar di sekolah tersebut. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi teoretis bagi literatur psikologi perkembangan remaja serta menjadi dasar praktis bagi guru bimbingan dan konseling, konselor sekolah, dan pemangku kebijakan dalam merancang program peningkatan penerimaan diri dan harga diri remaja.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk menguji hubungan antara *body image* dan *self-esteem* pada remaja putri Suku Banjar. Lokasi penelitian adalah SMAN 12 Banjarmasin, Kalimantan Selatan, yang dipilih secara purposif karena memiliki jumlah siswi suku Banjar yang relatif besar dan karakteristik demografis yang sesuai dengan tujuan penelitian. Populasi penelitian mencakup seluruh siswi kelas X yang teridentifikasi sebagai Suku Banjar melalui data sekolah dan konfirmasi orang tua. Sampel penelitian diperoleh melalui teknik *random sampling* dengan perhitungan menggunakan rumus Slovin ( $e = 0,05$ ) dari total populasi 100 siswi, sehingga diperoleh 79 responden.

Instrumen pengukuran *body image* menggunakan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang telah diterjemahkan dan diuji validitas serta

reliabilitasnya dalam konteks Indonesia. Uji validitas dilakukan dengan analisis korelasi item-total ( $r > 0,30$ ) dan reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,89 yang menunjukkan konsistensi internal sangat baik. *Self-esteem* diukur menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) versi adaptasi bahasa Indonesia, yang juga telah diuji validitas konstruk ( $r > 0,30$ ) dan memiliki reliabilitas Cronbach's Alpha 0,87. Sebelum pengambilan data, instrumen diuji coba pada 30 remaja putri di sekolah lain yang memiliki karakteristik serupa.

Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan Mei 2025 setelah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas X dan izin resmi dari pihak sekolah. Responden diberikan lembar persetujuan (*informed consent*) dan dijamin kerahasiaan identitasnya. Kuesioner disebarikan secara tatap muka di ruang kelas dengan pendampingan peneliti dan guru BK, serta memerlukan waktu sekitar 25 menit untuk pengisian.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan program SPSS versi 21. Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden, termasuk usia, indeks massa tubuh (IMT), dan latar belakang sosial. Uji normalitas data menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan distribusi normal ( $p > 0,05$ ). Hubungan antara *body image* dan *self-esteem* dianalisis dengan uji korelasi Pearson Product-Moment karena data berdistribusi normal. Tingkat signifikansi ditetapkan pada  $\alpha = 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kuesioner penelitian terdiri dari dua variabel, yaitu *body image* dan *self-esteem*, yang disebarikan kepada 79 responden remaja putri Suku Banjar kelas X SMAN 12 Banjarmasin. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan taraf signifikansi 5% dan teknik *random sampling*. Proses pengolahan data dilaksanakan dalam dua tahap: pertama, skor tabulasi instrumen dihitung secara manual menggunakan Microsoft Excel; kedua, data hasil tabulasi dianalisis dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 21.

**Tabel 2 Normalitas**

|                        | Body Image | Self Esteem |
|------------------------|------------|-------------|
| N                      | 79         | 79          |
| Kolmogorov-Smirnov Z   | 1.384      | 1.196       |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .043       | .114        |

Sumber: data primer (2025)

Berdasarkan Tabel 1, hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi 0,043 untuk variabel *body image* dan 0,114 untuk variabel *self-esteem*. Karena nilai signifikansi kedua variabel lebih besar dari 0,05 setelah penyesuaian data ( $p > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa data *body image* dan *self-esteem* berdistribusi normal.

**Tabel 2 Linearitas**

| Variabel                        | F    | Sig  |
|---------------------------------|------|------|
| <i>Body Image - Self Esteem</i> | .890 | .592 |

Sumber: diolah (2025)

Hasil uji linearitas pada Tabel 2 memperlihatkan nilai F sebesar 0.890 dengan signifikansi 0.592. Nilai ini lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *body image* dan *self-esteem*.

**Tabel 3 Uji Korelasi Pearson**

| Variabel (N=79)        | Pearson Correlation | P    |
|------------------------|---------------------|------|
| Body Image- Self Estem | -.096               | .400 |

Sumber: data diolah (2025)

Uji korelasi Pearson pada Tabel 3 menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $-0.096$  dengan nilai  $p = 0.400$  ( $> 0.05$ ). Dengan demikian, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara *body image* dan *self-esteem* ditolak. Artinya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan harga diri remaja putri Suku Banjar di SMAN 12 Banjarmasin. Hasil ini menunjukkan bahwa persepsi remaja putri terhadap bentuk tubuhnya tidak mempengaruhi tingkat harga diri mereka. Beberapa remaja putri mampu mempertahankan penghargaan terhadap diri sendiri tanpa terpengaruh oleh pendapat atau standar kecantikan dari lingkungan sosial. Meskipun sebagian responden memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya, mereka tetap merasa berharga melalui kualitas kepribadian, prestasi akademik, maupun dukungan keluarga dan teman sebaya.

Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa remaja putri Suku Banjar cenderung memiliki *body image* rendah pada aspek orientasi penampilan dan kecemasan terhadap kegemukan. Kebiasaan berpakaian sederhana dan nilai budaya lokal yang menekankan kesopanan kemungkinan besar berkontribusi pada sikap yang tidak terlalu mempersoalkan bentuk tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa *self-esteem* mereka lebih banyak ditopang oleh faktor internal dan nilai spiritual daripada penampilan fisik semata. Kondisi tersebut sejalan dengan konsep mengenai *outer beauty* dan *inner beauty*. *Outer beauty* merujuk pada kecantikan fisik atau penampilan luar yang dapat dilihat secara kasat mata, sedangkan *inner beauty* mencerminkan kecantikan yang bersumber dari kepribadian serta perilaku yang sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku di masyarakat. Tilaar (2017) menyebutkan bahwa kecantikan yang harmonis sesungguhnya merupakan perpaduan antara kecantikan lahiriah dan kecantikan batiniah, sehingga membentuk keindahan yang lebih utuh.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fina Idamatus Silmi, 2021 dengan judul penelitian: Hubungan Body Image Dan Self Esteem Pada Remaja Akhir Pengguna Instragram Di Jabodetabek. Dengan hasil penelitian sebagai berikut: “Penelitian ini menggunakan pendekatan kauntitatif non eksperimental. Pemilihan partisipan dilakukan melalui teknik purposive sampling ( $n=190$ ). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative yang tidak signifikan antara body image dengan self estem pada remaja akhir pengguna instagram dijabodatabek (Selmi, 2021).

Siswa SMA berada dalam fase remaja. Penerimaan diri merupakan salah satu tugas perkembangan pada remaja. Setiap manusia harus mencapai tugas perkembangannya agar mampu menyelesaikan tugas perkembangan selanjutnya. Pada umumnya remaja mengalami perubahan fisik dan tuntutan tugas perkembangan yang terjadi secara bersamaan, hal ini menyebabkan remaja sulit menerima diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat penerimaan diri terkait fisik dan kesehatan pada siswa SMA Negeri 1 Lubuk Alung berada pada kategori cukup baik. Secara keseluruhan, penerimaan diri siswa tercatat sebesar 56,35%. Jika ditinjau lebih lanjut berdasarkan indikator, diperoleh temuan: (1) aspek penghargaan terhadap sikap positif berada pada kategori cukup baik dengan persentase 57,03%, (2) aspek kemampuan menyikapi peristiwa negatif juga termasuk kategori cukup baik dengan persentase 55,52%, (3) respon siswa laki-laki terhadap penerimaan diri fisik dan kesehatan

berada pada kategori cukup baik dengan persentase 56,77%, dan (4) respon siswa perempuan tercatat sebesar 56,09% yang juga tergolong cukup baik.

Selain itu, penelitian Ulfa dan Netrawati (2024) menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling dapat membantu remaja mencapai penerimaan diri yang sehat. Program konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) atau layanan informasi bertema “Menerima Keadaan Diri dan Menggunakannya secara Efektif” dapat menjadi alternatif intervensi bagi sekolah. Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya dukungan lingkungan keluarga, sekolah, dan nilai budaya dalam pembentukan *self-esteem*. Meskipun citra tubuh tidak terbukti berhubungan langsung dengan harga diri, intervensi pendidikan yang menekankan penghargaan terhadap diri sendiri dan literasi media tetap relevan untuk menjaga kesehatan mental remaja putri.

## SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara *body image* dan *self-esteem* pada remaja putri Suku Banjar di SMAN 12 Banjarmasin. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien – 0,096 dengan signifikansi 0,400 ( $p > 0,05$ ), yang menandakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Temuan ini menunjukkan bahwa citra tubuh bukanlah faktor penentu tingkat harga diri pada remaja putri Suku Banjar.

Ketidakhadiran korelasi ini mengindikasikan bahwa penerimaan diri dan rasa berharga remaja lebih banyak dipengaruhi oleh faktor internal, seperti dukungan keluarga, nilai spiritual, serta budaya lokal yang menekankan kesederhanaan dan kesopanan, daripada standar kecantikan fisik. Meskipun beberapa responden memiliki persepsi negatif terhadap bentuk tubuh, mereka tetap mampu mempertahankan harga diri melalui kualitas pribadi dan pencapaian nonfisik.

Hasil penelitian memperkuat pandangan bahwa *inner beauty*—kepribadian dan perilaku yang selaras dengan norma sosial—lebih dominan dalam membentuk *self-esteem* dibanding *outer beauty*. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesehatan mental remaja putri sebaiknya difokuskan pada penguatan faktor protektif internal, literasi media, dan layanan bimbingan konseling berbasis budaya. Temuan ini diharapkan menjadi rujukan bagi guru BK, konselor sekolah, dan pemangku kebijakan dalam merancang program intervensi yang menekankan penerimaan diri dan penghargaan terhadap keberagaman fisik di kalangan remaja.

## DAFTAR RUJUKAN

- Armin, A. A., Jafar, N., & Indriasari, R. 2021. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Konsumsi Sayur Buah dengan Kadar K- HDL pada Remaja Gizi Lebih. Digilib. Unhas.Ac.Id. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3412>
- Copersmith, S. 1967. *The Antecedents Of Self-Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman & Co.
- Denich, A. U., & Ifdil. 2015. Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61.
- Dewi, K. S. 2010. Kesehatan mental (mental health) penyesuaian dalam kehidupan sehari-hari. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Forest, A. L., & Wood, J. V. 2012. When social networking is not working: Individuals with low self esteem recognize but do not reap the benefits of self disclosure on facebook. *Journal of Psychological Science*, 23(3), 295- 302. 2
- Hardika, J., Noviekayati, I., & Saragih, S. 2019. Hubungan self esteem dan kesepian dengan kecenderungan gangguan kepribadian narsistik pada remaja pengguna sosial media Instagram. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 14 (1), 1-13. <http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v14i1.928>

- Hewitt, J. P. 2022. The social construction of self esteem. The Oxford handbook of positive psych.
- Maemunah, Siti Erma. 2020. Hubungan Antara Tingkat Kepuasan Citra Tubuh (body image) Dengan Harga Diri (Self Esteem) Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi. Jurnal Aksioma Al-Asas. Vol 1 No. 1. <https://doi.org/10.55171/jaa.v1i1.614>
- Neishal, Fella Hanna., Syukur, Yarmis., Sukma Dina. 2024. Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Penerimaan Diri. Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling. Vol 7 No 5. <https://doi.org/10.3287/liberosis.v7i5.8063>
- Silmi, Fina Idamatus. 2021. Hubungan Body Image Dan Self Esteem Pada Remaja Akhir Pengguna Instragram Di Jabodetabek. Skripsi. Program Studi Psikologi. Fakultas Sosial Humaniora. Universitas Nahdatul Ulama Indonesia. Jakarta. 2.
- Tilaar, Martha. 2017. Kecantikan Perempuan Timur. Jakarta. Gramedia Pustaka.
- Ardhani, Novan, Eka. Dwi, Ahmad Alghifary., Nuha, Muhammad Ulin. Perdana, Moudy Putri., Azzahra, Shalزابilla., Lailiyah, Zahrotul. 2023. Hubungan Body Image dengan Self Esteem Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Jurnal Analis. Vpl 2 No. 1 Juni hal. 37-44. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Ulfa, Luthfiah., Netrawati. 2024. Kondisi Diri Fisik dan Kesehatan Remaja. Jurnal Pendidikan Tambusai. Vol 8 No 2. [file:///C:/Users/Win\\_10/Downloads/2090.+artikel+ckripsi+35660-35666.pdf](file:///C:/Users/Win_10/Downloads/2090.+artikel+ckripsi+35660-35666.pdf)