

HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DAN *SOCIAL COMPARISON* DENGAN CITRA TUBUH REMAJA DI KOTA MAKASSAR

Nuraisyah Qatrunnada
Universitas Negeri Makassar

Widyastuti
Universitas Negeri Makassar

Perdana Kusuma
Universitas Negeri Makassar

Journal of Correctional Issues
2023, Vol.6 (1)
Politeknik Ilmu Pemasaran

Review
25-05-2023

Accepted
25-06-2023

Abstract

During adolescence, there are often problems related to physical changes and psychological problems. One of them is the physical changes experienced which results in adolescents having a negative body image or being dissatisfied with their appearance and body shape. This study aims to determine the relationship between self esteem and social comparison with adolescent body image in Makassar city. This research design is quantitative with correlational method. Subjects were determined using purposive sampling technique. The measuring instruments used in this study are body image, self esteem and social comparison scales. Data were analyzed using multiple correlation techniques. The results showed that there is a relationship between self esteem and social comparison with adolescent body image in Makassar city with a significant value of 0.280, which means that self esteem and social comparison influence each other with adolescent body image by 28% and 72% are influenced by factors outside the study. The implication of this study is that increasing self esteem and reducing social comparison can be used as an intervention model to improve adolescent body image.

Keywords :

Adolescents, Body image, Self esteem, Social comparison

Abstrak

Pada masa remaja seringkali terjadi masalah yang berkaitan dengan perubahan fisik maupun masalah psikologis. Salah satunya perubahan fisik yang dialami yang mengakibatkan remaja memiliki citra tubuh yang negatif atau tidak puas pada penampilan dan bentuk tubuhnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self esteem dan social comparison dengan citra tubuh remaja di kota Makassar. Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala citra tubuh, self esteem dan social comparison. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara self esteem dan social comparison dengan citra tubuh remaja di kota Makassar dengan nilai signifikan sebesar 0.280, yang artinya bahwa self esteem dan social comparison saling berpengaruh dengan citra tubuh remaja sebesar 28% dan 72% di pengaruhi faktor di luar penelitian. Adapun implikasi pada penelitian ini yaitu peningkatan self esteem dan pengurangan social comparison dapat dijadikan model intervensi untuk meningkatkan citra tubuh remaja.

Kata kunci :

Citra tubuh, Remaja, Self esteem, Social comparison

Pendahuluan

Masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan terpenting dimana remaja akan mengalami perubahan-perubahan, baik secara fisik maupun psikologisnya. Salah satu tugas perkembangan remaja adalah remaja mampu menerima keadaan fisiknya dan memanfaatkan keadaan tubuhnya secara efektif. Perubahan tubuh pada remaja seringkali memunculkan permasalahan tersendiri, yaitu remaja tidak mampu menerima dan memanfaatkan tubuhnya dengan efektif. (Safitri et al., 2020). Permasalahan yang sering timbul yaitu permasalahan berat badan yang akan memberikan perubahan pada bentuk tubuh, sehingga menimbulkan respon dan perilaku untuk memperhatikan bentuk tubuh agar ideal. Pada akhirnya remaja mulai memperhatikan dan menilai keseluruhan penampilan fisiknya, mulai dari pakaian, tatanan rambut, hingga bentuk tubuh.

Hasil penelitian Husni dan Indrijati (2014) mendapatkan bahwa 50-80% perempuan memiliki perasaan negatif pada tubuhnya, hal ini dikarenakan memiliki tubuh ideal, ramping dan menarik adalah impian bagi setiap remaja. Selain perempuan, laki-laki juga dapat memiliki citra tubuh yang rendah, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Alidia (2018) citra tubuh laki-laki termasuk dalam kategori sangat tinggi dengan persentase data statistik sangat tinggi (30,357%), kategori tinggi (28,571%), kategori sedang (26,786%), kategori rendah (8,929%), kategori sangat rendah (5,357%). Berdasar penelitian Gültzow et al., (2020) laki-laki pada saat ini dihadapkan tren tubuh berotot dan ramping, ketidakpuasan tubuhnya dapat berdampak pada kesehatan dan permasalahan psikologis

seperti, stres, depresi dan sebagainya. Dapat dilihat bahwa tidak hanya remaja perempuan yang memiliki citra tubuh rendah, namun juga pada laki-laki.

Para remaja mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh mereka, berkaitan dengan citra tubuh. Citra tubuh merupakan persepsi serta perilaku yang mengarah pada evaluasi terhadap bentuk dan berat tubuhnya (Nurvita & Handayani, 2015). Citra tubuh dapat bersifat positif maupun negatif. Seseorang yang memiliki citra tubuh yang positif akan memiliki kepuasan bentuk tubuh yang tinggi, merasa nyaman dan percaya diri dengan lingkungan sosial. sebaliknya, individu yang memiliki citra tubuh negatif akan mengalami hambatan sosial dan juga kecemasan yang tinggi. Jika remaja merasa tidak puas dengan tubuhnya akan mengakibatkan remaja sulit untuk menilai dan menghargai dirinya seutuhnya, maka masalah dan ketidakbahagiaan akan mudah timbul pada masa remaja (Sari & Suarya, 2018).

Self esteem menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi positif atau negatifnya citra tubuh remaja. *Self esteem* merupakan persepsi individu terhadap nilai yang ada pada dirinya, dimana individu akan menilai, menghargai dan menyukai diri sendiri (Wahyuni & Aurellia, 2021). Pada sebuah penelitian dijelaskan bahwa pada masa kanak-kanak baik laki-laki maupun perempuan memiliki harga diri yang sangat tinggi, namun akan menurun secara signifikan pada saat memasuki masa remaja (Zhafirah & Dinardinata, 2020). Penurunan *self esteem* remaja berkaitan stereotipe yang dimiliki masyarakat mengenai kecantikan akan berdampak pada konsep penilaian remaja mengenai diri yang akan

memengaruhi harga diri remaja. Remaja yang memiliki *self esteem* tinggi akan akan memiliki gambaran yang positif terhadap dirinya dan penampilannya. Sebaliknya, remaja yang memiliki *self esteem* rendah akan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh dan akan selalu memikirkan kekurang yang dimiliki (Rahmania & Ika, 2012). Selain itu, *self esteem* yang rendah pada remaja akan berdampak pada keterbatasan fungsi fisik, mental, emosional, sosial dan akan berdampak pada kualitas hidupnya hingga dewasa. (Damayanti & Susilawati, 2018).

Selain *self esteem*, perbandingan sosial dapat menjadi faktor yang mempengaruhi citra tubuh menjadi positif ataupun negative (Dinata & Pratama, 2022). Sikap membandingkan diri dikenal dengan istilah *social comparison*. Perbandingan yang dilakukan remaja dikarenakan terciptanya konsep ideal yang tersebar dimasyarakat menyebabkan banyak remaja yang berupaya untuk memenuhi tuntutan sehingga dapat diterima oleh masyarakat, sebagian besar remaja mengevaluasi dirinya dengan perbandingan sosial terhadap orang lain. secara umum citra tubuh terbentuk dari adanya perbandingan yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri, apakah sudah sesuai dengan standar yang beredar di lingkungan sosial (Septianningsih & Sakti, 2021). *Social comparison* merupakan salah satu cara yang dilakukan remaja untuk mengevaluasi diri secara keseluruhan, termasuk didalamnya menilai citra tubuh yang dimiliki apakah sudah sesuai dengan keinginan atau belum. Melalui *social comparison* individu akan belajar mengenai konsep ideal didalam masyarakat terkait bagaimana penampilan menarik dan tidak menarik serta bagaimana standar ideal yang

dimiliki masyarakat, kemudian individu akan mengidentifikasinya melalui *social comparison* (Sari & Suarya, 2018).

Survey data awal yang peneliti lakukan pada 33 remaja di kota Makassar didapatkan hasil bahwa 54% (18 responden) menjawab bahwa mereka merasa tidak puas dengan bentuk atau penampilan yang dimiliki. Hal ini disebabkan mereka merasa *insecure* pada tubuh yang dimiliki, dimana mereka merasa bahwa tubuhnya tidak tinggi, terlalu kurus atau terlalu gemuk, merasa tubuhnya kurang ideal, dan takut akan komentar dan dibandingkan dengan bentuk tubuh orang lain. selain merasa tidak puas dengan bentuk tubuh 52,5% (17 responden) merasa mereka juga tidak percaya diri terhadap penampilan dan bentuk yang mereka miliki dan 51.5% (17 responden) mengatakan bahwa mereka juga sering membandingkan tubuh mereka dengan orang lain. berdasarkan data survey diatas, dapat dijelaskan bahwa responden memiliki citra tubuh yang rendah.

Berdasarkan penelitian terdahulu yaitu penelitian yang dilakukan Wahyuni dan Aurellia (2021) menemukan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *body image* dan *self esteem* pada remaja putri penggemar Kpop di komunitas army medan. Penelitian oleh Zhafirah dan Dinardinata (2020) juga mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara citra tubuh dan harga diri pada siswi SMA kesatrian 2 semarang. Hubungan positif antara dua variabel menunjukkan bahwa semakin tinggi citra tubuh yang dimiliki remaja maka, semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki. Selain itu penelitian oleh Husni dan Indrijati (2014) menemukan hasil ada hubungan negatif antara komparasi sosial pada model dalam iklan kecantikan di televisi terhadap *body image* remaja

putri yang obesitas. Penelitian Sari dan Suarya (2018) juga mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *social comparison* dan citra tubuh remaja perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku *social comparison* yang dilakukan maka semakin rendah citra tubuh yang dimiliki remaja perempuan. Dari pemaparan latar belakang di atas, peneliti terdorong untuk meneliti "Hubungan antara *self esteem* dan *social comparison* dengan citra tubuh remaja di kota Makassar"

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan pengumpulan data melalui survey lapangan. Populasi pada penelitian ini yaitu remaja yang berdomisili di Kota Makassar dengan rentang usia 15-22 tahun. Adapun pengambilan sampel yang digunakan yaitu menggunakan metode *purposive sampel*. Sugiyono (2019). menjelaskan *purposive sampling* merupakan teknik *non-random sampling* dimana peneliti menetapkan kriteria khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian. Pengumpulan data untuk variabel citra tubuh, *self esteem* dan *social comparison* didapatkan dari data primer menggunakan angket dalam bentuk skala Likert. Skala Likert merupakan teknik skala non-komparatif yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2016). Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi ganda. Korelasi ganda berfungsi untuk mengetahui hubungan antara tiga variabel yang diteliti. Santoso (2004) mengemukakan dasar pengambilan keputusan hipotesis menggunakan

kriteria, jika $p > 0.05$ hipotesis ditolak dan jika $p < 0,05$ maka hipotesis diterima.

Hasil

Hasil uji validitas dan reliabilitas dari 311 responden menunjukkan bahwa 24 aitem pernyataan dari citra tubuh, 15 aitem dari *self esteem* dan 8 aitem dari *social comparison* adalah valid. Reabilitas pada skala *self esteem* menunjukkan *Alpha Cronbach's* sebesar 0.897, hasil tersebut menunjukkan bahwa reabilitas pada skala *self esteem* termasuk dalam kategori tinggi. Reabilitas pada skala citra tubuh menunjukkan *Alpha Cronbach's* sebesar 0.875, hasil ini menunjukkan bahwa reabilitas pada skala citra tubuh termasuk dalam kategori sangat tinggi. Sedangkan, skala *social comparison* menunjukkan reabilitas *Alpha Cronbach's* sebesar 0.799, hasil ini menunjukkan bahwa reabilitas pada skala *social comparison* termasuk cukup tinggi.

Karakteristik responden dibagi menjadi tiga yaitu jenis kelamin, usia dan status. Adapun penjelasan mengenai karakteristik responden sebagai berikut:

Tabel 1. Kategorisasi Responden

No	Kategori ketakteristik responden	Jumlah	Persentase	
1	Jenis Kelamin			
	Laki-laki	63	20.3%	
2	Usia	Perempuan	248	79.7%
		15	3	1.0%
		16	7	2.3%
		17	11	3.5%
		18	48	15.4%
		19	64	20.6%
		20	80	25.7%
3	Status	21	51	16.4%
		22	47	15.1%
		Mahasiswa	271	87.1%
	Pelajar/Siswa	32	10.3%	
	Pekerja	8	2.6%	

Berdasarkan tabel 1 keseluruhan responden pada penelitian ini berjumlah 311 subjek dengan rincian subjek

perempuan sebanyak 248 (79,7%), laki-laki sebanyak 63 subjek (20,5) dengan rentang usia paling banyak berada pada usia 20 tahun dengan jumlah 80 orang (25,7%). Terakhir berdasarkan status sebanyak 271 (87,1%) subjek berstatus sebagai mahasiswa, 32 subjek berstatus pelajar/siswa sebanyak 32 (10,3) subjek dan 8 (2,6%) subjek berstatus pekerja.

Berdasarkan skor yang diperoleh dari skala citra tubuh, *self esteem* dan *social comparison* maka peneliti menganalisis kategorisasi responden berdasarkan nilai yang diperoleh yaitu,

Tabel 2. Kategorisasi variabel *self esteem*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 30$	Tinggi	107	34,41%
$30 < X < 45$	Sedang	199	63,99%
$X < 45$	Rendah	5	1,61%
Total		331	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebanyak 311 subjek, terdapat 107 (34,41%) berada pada kategori tinggi, 199 (63,99%) subjek berada pada kategori sedang, dan 5 (1,61%) subjek berada pada kategori rendah. Berdasarkan analisis kategorisasi tersebut dapat diketahui bahwa *self esteem* remaja di kota Makassar memiliki tingkat yang sedang.

Tabel 3. Kategorisasi variabel *social comparison*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 24$	Tinggi	84	27,01%
$16 < X < 24$	Sedang	194	62,38%
$X < 16$	Rendah	33	10,61%
Total		331	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebanyak 331 subjek, terdapat 84 (27,01%) berada pada kategori tinggi, 194 (62,38%) subjek berada pada kategori sedang, dan 33 (10,61%) subjek berada pada kategori

rendah. Berdasarkan analisis kategorisasi tersebut dapat diketahui bahwa *social comparison* remaja di kota Makassar memiliki tingkat *social comparison* yang sedang

Tabel 4. Kategorisasi variabel citra tubuh

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X > 72$	Tinggi	61	19,61%
$48 < X < 72$	Sedang	226	72,67%
$X < 48$	Rendah	24	7,72%
Total		331	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebanyak 331 subjek, terdapat 61 (19,61%) berada pada kategori tinggi, 226 (72,67%) subjek berada pada kategori sedang, dan 24 (7,72%) subjek berada pada kategori rendah. Berdasarkan analisis kategorisasi tersebut dapat diketahui bahwa citra tubuh remaja di kota Makassar memiliki tingkat citra tubuh yang sedang.

Hasil uji normalitas ketiga variabel menggunakan *Kolmogorov-smirnov* diperoleh nilai sebesar $0.200 > 0.05$, hal ini menunjukkan data dari ketiga skala penelitian terdistribusi normal. Uji linearitas menggunakan *anova* didapatkan , nilai sig pada variabel citra tubuh dan *self esteem* sebesar $0.401 > 0.05$ dan nilai sig pada variabel citra tubuh dan *social comparison* sebesar $0.215 > 0.05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara masing-masing variabel *independent* dengan variabel *dependent*. menunjukkan hasil uji multikolinearitas dengan nilai *Tolerance* masing-masing variabel *independent* sebesar $0.962 > 0.10$ dan nilai VIF sebesar $1.039 < 10.00$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas dalam model regresi

Hasil uji hipotesis didapatkan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$. Kaidah hipotesis yang digunakan pada penelitian ini yaitu $p < 0.05$, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$) maka hipotesis diterima. Maka dapat disimpulkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Sehingga, dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* dan *social comparison* dengan citra tubuh remaja di Kota Makassar. Nilai koefisien korelasi (R) pada penelitian ini sebesar 0.543 . maka dapat disimpulkan bahwa *self esteem* dan *social comparison* memiliki hubungan cukup kuat dengan citra tubuh remaja. Berdasarkan nilai R^2 didapatkan hasil sebesar 0.280 , maka dapat dikatakan bahwa *self esteem* dan *social comparison* saling berpengaruh terhadap citra tubuh remaja sebesar 28% dan 72% dipengaruhi faktor di luar penelitian.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dan *social comparison* dengan citra tubuh remaja di kota Makassar. Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi berganda menunjukkan nilai signifikan $0.000 < 0.005$. Maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* dan *social comparison* dengan citra tubuh remaja di kota Makassar. Berdasarkan nilai koefisien korelasi (R) didapatkan sebesar 0.543 , hal ini menunjukkan bahwa *self esteem* dan *social comparison* memiliki hubungan yang cukup kuat dengan citra tubuh remaja di kota Makassar. nilai R^2 didapatkan nilai sebesar 0.280 yang menunjukkan bahwa *self esteem* dan *social comparison* saling mempengaruhi citra tubuh sebesar 28% dan 72% dipengaruhi faktor diluar citra tubuh.

Hasil temuan penelitian menjelaskan bahwa *self esteem* memiliki hubungan dengan citra tubuh remaja di kota Makassar. Hal ini dilihat dari nilai *coefficient B* sebesar 0.712 yang menunjukkan *self esteem* dan citra tubuh memiliki hubungan positif. Maka, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki remaja maka, akan semakin positif citra tubuh remaja. Remaja yang memiliki *self esteem* tinggi akan mengevaluasi dirinya secara positif, menghargai dirinya dan akan menumbuhkan kepuasan terhadap tubuhnya serta citra tubuh yang dimiliki akan semakin positif. Semakin positif citra tubuh yang dimiliki maka remaja akan mengevaluasi penampilannya secara positif dan merasa puas akan bentuk tubuhnya, menerima penampilan dan kondisi fisiknya serta, merasa nyaman bersosialisasi di lingkungan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Said dan Herdajani (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara citra tubuh dan *self esteem* remaja. Penelitian pada Ouyang et al., (2020) *The Influence of Sports Participation on Body Image, Self-Efficacy, and Self-Esteem, in College Students*, hasil penelitiannya juga menunjukkan adanya hubungan positif citra tubuh dengan *self esteem* yang menunjukkan ketika semakin positif *self esteem* maka citra tubuh juga akan positif.

Sebaliknya, *social comparison* memiliki pengaruh negatif terhadap citra tubuh remaja, hal ini dapat dilihat dari *Unstandardized Coefficients B* yang menunjukkan nilai -0.667 . Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin tinggi perilaku *social comparison* yang dilakukan maka, akan semakin negatif citra tubuh yang dimiliki remaja. *Social comparison* yang dilakukan secara berlebihan akan

menyebabkan remaja memiliki citra tubuh yang negatif dan mengakibatkan remaja menjadi tidak puas terhadap tubuhnya dan selalu tidak percaya diri akan tubuhnya.

Hasil temuan sesuai dengan penelitian Sari dan Suarya (2018) yang menemukan bahwa citra tubuh yang dimiliki merupakan hasil dari evaluasi diri melalui komparasi sosial dan *self-esteem*, dimana semakin tinggi komparasi sosial maka semakin rendah citra tubuh seseorang yang berarti antara variabel komparasi sosial dengan citra tubuh memiliki hubungan negatif yang signifikan. Temuan ini menandakan bahwa komparasi sosial berpengaruh terhadap citra tubuh, sesuai dengan salah satu faktor citra tubuh yaitu hubungan interpersonal mendorong seseorang untuk melakukan komparasi diri dengan orang lain dan dalam hubungan interpersonal itu evaluasi fisik dari orang lain yang diberikan pada diri berpengaruh pada citra tubuh diri (Cash, 1994).

Berdasarkan penelitian, dapat dikatakan bahwa *self esteem* dan *social comparison* saling berperan terhadap perkembangan citra tubuh remaja atau dapat dikatakan bahwa *self esteem* dan *social comparison* memiliki hubungan yang signifikan terhadap perkembangan *self esteem* remaja. Adanya hubungan antara *social comparison* dan harga diri terhadap citra tubuh pada remaja perempuan dapat disebabkan karena citra tubuh merupakan evaluasi atau sikap yang dimiliki oleh seseorang terhadap tubuhnya. Evaluasi atau sikap tersebut bisa berupa perasaan suka, puas, atau positif yang ditunjukkan dengan penerimaan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki atau juga bisa berupa perasaan tidak suka, tidak puas, atau negatif terhadap terhadap bentuk fisik seperti

ukuran tubuh, berat badan, dan bentuk tubuh (Cash & Pruzinsky, 2002)

Remaja yang memiliki citra tubuh negatif akan mengalami hambatan sosial dan juga kecemasan yang tinggi dan berpotensi mengalami depresi. Jika remaja merasa tidak puas dengan tubuhnya akan mengakibatkan remaja sulit untuk menilai dan menghargai dirinya seutuhnya, maka masalah dan ketidakbahagiaan akan mudah timbul pada masa remaja (Sari & Suarya, 2018). Seseorang dalam melakukan sebuah evaluasi diri biasanya akan melakukan sebuah *social comparison* dan juga melakukan penilaian akan harga diri, yang akan menyebabkan seseorang menghasilkan evaluasi diri apakah negatif ataukah positif. *Social comparison* merupakan proses individu membandingkan dirinya dengan orang lain berdasarkan kemampuan dan penampilan (Festinger, 1954). Masters (1971) mengatakan bahwa *social comparison* merupakan proses pengamatan yang dilakukan secara langsung yang nantinya akan dibandingkan dengan dirinya sendiri. Ia juga mengemukakan bahwa *social comparison* dapat terjadi karena setiap individu memiliki dorongan untuk evaluasi diri melalui perbandingan Baron dan Branscombe (2012). Hal ini sesuai dengan pernyataan Jones (2001) bahwa *social comparison* merupakan salah satu faktor yang cukup penting dalam pembentukan citra tubuh seseorang yang kemudian akan memengaruhi seseorang apakah puas atau tidaknya terhadap bentuk tubuhnya.

Self esteem merupakan refleksi atau evaluasi individu terhadap dirinya baik secara positif maupun negatif (Rosenberg, 1965). Heatherton dan Polivy (1991) juga mengemukakan *self esteem* merupakan penilaian individu tentang

keberhargaan yang diekspresikan ke dalam tingkah laku yang ditunjukkan pada dirinya sendiri. Penilaian yang dilakukan berupa penilaian positif atau negatif dan sejauh mana individu merasa berharga dan menerima dirinya sendiri. Individu yang memiliki *self esteem* tinggi akan menjalani kehidupan yang bahagia dan produktif. Sebaliknya, individu yang memiliki *self esteem* rendah akan memiliki persepsi negatif terhadap dirinya sendiri. Tinggi rendahnya *self esteem* dipengaruhi oleh bagaimana individu memandang dirinya baik secara fisik atau disebut citra tubuh.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self esteem* dan *social comparison* dapat saling berkaitan. *Self esteem* yang rendah akan dapat menyebabkan remaja merasa tidak puas terhadap citra tubuhnya dan cenderung akan memiliki pandangan negatif terhadap dirinya sendiri serta mengkritik aspek-aspek fisik yang dianggap tidak sesuai dengan standar kecantikan yang diharapkan terutama apabila remaja juga ikut membandingkannya dengan teman sebaya atau figure yang dianggap ideal. Remaja harus memahami bahwa penting untuk mengembangkan *self esteem* yang positif dan mengurangi atau melakukan perbandingan sosial secara sehat dan tidak berlebihan dengan tujuan membantu remaja merasa lebih baik tentang dirinya sendiri dan citra tubuh mereka.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* dan *social comparison* dengan citra tubuh remaja di kota Makassar. *self esteem* dan *social comparison* saling memberikan sumbangan efektif terhadap citra tubuh

remaja. *Self esteem* memiliki hubungan yang positif dengan citra tubuh remaja, semakin tinggi *self esteem* maka semakin positif citra tubuh yang dimiliki remaja. Berbanding terbalik dengan *social comparison* memiliki hubungan negatif dengan citra tubuh remaja. Semakin tinggi perilaku *social comparison* yang dilakukan, maka semakin negatif citra tubuh yang dimiliki remaja. Sebaliknya semakin rendah *social comparison* yang dilakukan maka akan semakin positif citra tubuh yang dimiliki remaja.

Implikasi

implikasi pada penelitian ini yaitu peningkatan *self esteem* dan pengurangan *social comparison* dapat dijadikan model intervensi untuk meningkatkan citra tubuh remaja. Pada penelitian ini diharapkan kepada remaja yang menjadi subjek penelitian untuk memahami bahwa penting untuk mengembangkan *self esteem* yang positif dan mengurangi atau melakukan perbandingan sosial secara sehat dan tidak berlebihan dengan tujuan membantu remaja merasa lebih baik tentang dirinya sendiri dan citra tubuh mereka.

Referensi

- Alidia, F. (2018). Body Image Ditinjau dari Gender. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 142(2), 79–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>
- Baron, R. A., & Branscombe, N. (2012). *No Title Social Psychology 13th Ed.* Pearson Education, Inc.
- Cash, T. F. (1994). Body Image Attitudes : Evaluation, Investment and Affect : Perceptual Motor Skills. *Journal of Psychology*, 78, 1168-1170.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image : a handbook of theory,*

- research, and clinical practice.* Guilford Press.
- Damayanti, A. A. M., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). Peran Citra Tubuh dan Penerimaan diri Terhadap Self Esteem pada Remaja Putri di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 424–433. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/40415>
- Dinata, R. I., & Pratama, M. (2022). Hubungan Social Comparison dengan Body Image Dewasa Awal Pengguna Media Sosial TikTok. *Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(3), 68–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.31933/rrj.v4i3.477>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison: processes human relations. In *Human Relations* (Vol. 7, pp. 117–140). <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/001872675400700202>
- Gültzow, T., Guidry, J. P. D., Schneider, F., & Hoving, C. (2020). Male Body Image Portrayals on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 23(5), 281–289. <https://doi.org/doi:10.1089/cyber.2019.036>
- Heatherton, T., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 895–910. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.895>
- Husni, H. K., & Indrijati, H. (2014). Pengaruh Komparasi Sosial pada Model dalam Iklan Kecantikan di Televisi terhadap Body Image Remaja Putri yang Obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 3(3), 207–212.
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles: A Journal of Research*, 45(9–10), 645–664. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1014815725852>
- Nurvita, V., & Handayani, M. M. (2015). Hubungan antara Self Esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 4(1), 41–48. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/105707>
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2020). The Influence of Sports Participation on Body Image, Self-Efficacy, and Self-Esteem in College Students. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03039>
- Rahmania, R., & Ika, C. (2012). Hubungan antara self esteem dengan kecendrungan body dismorphic disorder pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 112–115.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.2307/2575639>
- Safitri, A. O., Novrianto, R., & Maretih, A. K. E. (2020). Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan. *Psibernetika*, 12(2), 100–105. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1673>
- Said, R., & Herdajani, F. (2023). Hubungan Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kecemasan Sosial pada Siswi Kelas X SMA Negeri “X” Jakarta. *Jurnal Psikologi Kreatif*

- Inovatif*, 3(2), 6–13.
- Santoso, B. (2004). *Mengebal berbagai masalah statistik dengan SPSS versi 11,5*. Elex Media Komputindo.
- Sari, I. A. W. P., & Suarya, L. M. K. S. (2018). Hubungan antatara Social Comparison dan Harga Diri terhadap Citra Tubuh pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 565–277.
- Septianningsih, R., & Sakti, P. (2021). Pengaruh Social Comparison terhadap Bodu Image pada Wanita Harmony Ftnesss Center Sumbawa bESAR. *Jurnal Psimawa*, 4(1), 26–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jp.v4i1.1268>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Statistik Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Wahyuni, N. S., & Aurellia, A. (2021). Hubungan Body Image dengan Harga Diri pada Remaja Putri Penggemar Kpop di Komunitas A.R.M.Y Medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(3), 1365–1371. <https://doi.org/10.34007/jehss.v3i3.566>
- Zhafirah, S., & Dinardinata, A. (2020). HUubungan Antara Citra Tubuh dengan Harga Diri Pada Siswi SMA Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 728–734. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21705>