
HUBUNGAN ANTARA SELF ESTEEM DENGAN BODY IMAGE PADA PEREMPUAN YANG MENGIKUTI PROGRAM FITNESS

Oleh

Kornelius Nicolaus Christian Plenden¹, Emmanuel Satyo Yuwono²

^{1,2} Universitas Kristen Satya Wacana, Kota Salatiga

Email: 1korneliusnicolaus@gmail.com

Article History:

Received: 14-02-2026

Revised: 11-03-2026

Accepted: 17-03-2026

Keywords:

Self-Esteem; Body Image;

Perempuan; Fitness

Abstract: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya minat perempuan mengikuti program fitness, tidak hanya untuk menjaga kesehatan tetapi juga untuk membentuk citra tubuh yang ideal. Kondisi tersebut berkaitan dengan tingkat self-esteem yang dimiliki individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-esteem dengan body image pada perempuan yang mengikuti program fitness di Salatiga. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 41 perempuan berusia 18–25 tahun yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data berupa skala body image yang diadaptasi dari MBSRQ-AS dan skala self-esteem Rosenberg. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Pearson Product Moment menggunakan SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara Self-Esteem dengan Body image ($r = 0,379$; $p = 0,015$). Artinya, semakin tinggi self-esteem individu maka semakin positif Body image yang terbentuk, demikian pula sebaliknya. Temuan ini menegaskan bahwa faktor psikologis seperti self-esteem berperan penting dalam pembentukan Body image yang sehat pada perempuan yang aktif mengikuti fitness. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya dukungan psikologis selain aktivitas fisik dalam meningkatkan penerimaan diri dan kesejahteraan perempuan

PENDAHULUAN

Standar kecantikan yang berkembang di masyarakat menempatkan perempuan pada konstruksi ideal mengenai tubuh dan penampilan. Standar tersebut membentuk gambaran perempuan sempurna yang ditandai oleh fisik proporsional, sikap yang baik, serta penampilan menarik (Salsabila dkk., 2021). Kondisi ini membuat banyak perempuan merasa tidak puas terhadap tubuhnya, baik secara biologis maupun estetis. Ketidakpuasan tersebut kemudian memunculkan rasa rendah diri, kecenderungan membandingkan diri dengan

standar ideal, serta dorongan untuk melakukan kontrol ketat terhadap tubuh maupun perilaku sehari-hari (Evi & Medhy, 2024). Dalam konteks modern, salah satu cara yang banyak dilakukan perempuan untuk menyesuaikan diri dengan standar tubuh ideal adalah melalui aktivitas kebugaran atau *fitness*. *Fitness* merupakan bentuk olahraga yang bertujuan meningkatkan kebugaran melalui latihan seperti angkat beban, aerobik, dan pengaturan nutrisi (Pramana, 2020). Aktivitas ini tidak hanya berfungsi untuk kesehatan, tetapi juga kerap dilakukan untuk menurunkan berat badan dan membentuk postur tubuh (Anugrarista dkk., 2022). Namun demikian, penelitian Arif Kurniawan, Niken Hartati, dan Rinaldi (2022) menemukan bahwa sebagian individu yang berolahraga di gym justru masih menilai tubuhnya tidak ideal dan merasa kurang puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Motivasi perempuan dalam berolahraga pun umumnya berkaitan dengan keinginan meningkatkan penampilan. Temuan survei oleh Laili dkk. menunjukkan bahwa 90% perempuan berusia 20–50 tahun di wilayah Kediri yang mengikuti latihan kebugaran merasakan perubahan bentuk tubuh setelah rutin berlatih. Selain meningkatkan kebugaran, *fitness* juga dapat menurunkan risiko penyakit tidak menular serta mendukung pola hidup sehat.

Wawancara awal peneliti terhadap lima perempuan yang mengikuti program *fitness* di Salatiga (1 Mei 2025) menunjukkan bahwa sebagian dari mereka memang bertujuan untuk hidup sehat. Namun, tiga dari lima partisipan mengaku bahwa kondisi tubuh, khususnya berat badan, memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri serta menurunkan tingkat *self-esteem*. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Arif Kurniawan dkk. (2022) dan studi Fadhillah & Indrijati (2022) yang menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh berkaitan dengan rendahnya *self-esteem*. Penelitian Zhafirah & Dinardinata (2018) juga menemukan korelasi positif antara *body image* dan *self-esteem* sebesar 5,4%. Menurut Amalia (2007), setiap individu memiliki gambaran ideal mengenai bentuk tubuhnya. Ketidaksesuaian antara persepsi tubuh saat ini dan bentuk tubuh ideal dapat memicu ketidakpuasan, terutama pada perempuan dan remaja (Santrock, 2003). Citra tubuh terbentuk melalui pengalaman pribadi, karakteristik kepribadian, serta faktor sosial budaya (Honigman & Castle dalam Januar & Putri, 2011). Cash dan Pruzinsky (2002) menegaskan bahwa *body image* merupakan sikap individu terhadap tubuhnya yang dapat bersifat positif maupun negatif.

Body image positif ditandai dengan optimisme, keyakinan diri, serta kemampuan menghadapi tantangan (Tadabbur, 2008). Sebaliknya, *body image* negatif tercermin dari perasaan rendah diri, rasa tidak diterima, kekhawatiran terhadap kritik, serta keraguan terhadap kemampuan diri. Faktor pembentuk *body image* mencakup media massa, hubungan interpersonal, serta pola pengasuhan orang tua (Cash & Pruzinsky, 2002). Dalam konteks penelitian ini, faktor-faktor tersebut berkaitan erat dengan pembentukan *self-esteem*, terutama terkait penilaian perempuan terhadap penampilan fisiknya. *Self-esteem* sendiri didefinisikan sebagai evaluasi individu terhadap dirinya, mencakup penerimaan atau penolakan terhadap diri (Coppersmith dalam Ardhiani et al., 2023). Guindon (2010) menegaskan bahwa *self-esteem* mencerminkan perasaan berharga dan diterima oleh lingkungan, sedangkan Baron & Byrne (2004) melihatnya sebagai penilaian individu mengenai kualitas diri. Sejumlah penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara *body image* dan *self-esteem*, termasuk temuan Listi dkk. (2023) pada siswa SMKN 1 Banjarbaru serta penelitian Fitri (2020) pada mahasiswi UIN Suska Riau.

Dengan demikian, perempuan yang memiliki persepsi positif terhadap bentuk tubuhnya cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi. Sebaliknya, ketidakpuasan terhadap tubuh sering kali menurunkan rasa percaya diri dan berdampak pada rendahnya harga diri. Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara *body image* dan *self-esteem* pada perempuan yang mengikuti program *fitness*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang memungkinkan peneliti menguji ada tidaknya hubungan antara dua variabel sekaligus melihat tingkat keeratan serta signifikansi hubungan tersebut. Desain korelasional dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mengidentifikasi hubungan antara *self-esteem* dan *body image* pada perempuan yang mengikuti program *fitness* (Arikunto, 2010). Pendekatan ini memberikan gambaran empiris mengenai bagaimana kedua variabel saling terkait tanpa melakukan manipulasi terhadap kondisi subjek penelitian. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) adalah *self-esteem*, sedangkan variabel terikat (Y) adalah *body image*. Penentuan variabel tersebut didasarkan pada asumsi teoretis bahwa *body image* dapat dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai dirinya, yang tercermin dalam tingkat *self-esteem* yang dimiliki. Untuk memastikan variabel memiliki batasan yang jelas, penelitian ini merujuk pada definisi operasional menurut Azwar (2017), yang menyatakan bahwa definisi operasional merupakan penjelasan variabel berdasarkan karakteristik atau ciri-ciri yang dapat diamati. *Body image* dalam penelitian ini didefinisikan sebagai gambaran atau penilaian individu terhadap bentuk, ukuran, dan penampilan fisiknya, termasuk berat badan serta bagian tubuh lain yang berkaitan dengan penampilan. Konsep ini mencakup persepsi, perasaan, dan evaluasi individu terhadap tubuhnya sendiri, baik secara positif maupun negatif, serta bagaimana ia membayangkan penilaian orang lain terhadap dirinya. Aspek *body image* mengacu pada teori Cash dan Pruzinsky (2002), yang terdiri dari Appearance Evaluation, Body Area Satisfaction, Overweight Preoccupation, dan Self-Classified Weight. Adapun *self-esteem* didefinisikan sebagai evaluasi individu mengenai nilai dan keberhargaan dirinya, yang terbentuk melalui persepsi terhadap penerimaan sosial serta perbandingan dengan orang di sekitarnya. *Self-esteem* dipandang sebagai sikap evaluatif terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh kekuatan sosial dan budaya, serta mencerminkan keyakinan individu bahwa dirinya berharga, mampu, dan pantas dihargai. Dimensi *self-esteem* mengacu pada teori Rosenberg (1965), yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri.

Populasi dalam penelitian ini adalah perempuan berusia 18–25 tahun yang mengikuti program *fitness*. Berdasarkan pedoman penentuan sampel, Sugiarto (2003) menyatakan bahwa jumlah sampel minimal untuk analisis statistik adalah tiga puluh subjek, meskipun idealnya mencapai seratus subjek. Mengingat keterbatasan jumlah individu yang memenuhi kriteria penelitian, sampel ditetapkan sebanyak 30 perempuan dalam rentang usia tersebut. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini dipilih agar subjek yang terlibat benar-benar sesuai dengan fokus penelitian, yaitu individu yang aktif mengikuti program *fitness* dalam rentang usia yang telah ditentukan.

Pengukuran *body image* dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh Cash (2000), yaitu adaptasi dari *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale* (MBSRQ-AS). Instrumen ini dirancang untuk mengukur konstruksi citra tubuh secara multidimensional dengan memperhatikan aspek afektif, kognitif, dan perilaku. Skala ini terdiri dari 34 butir pernyataan yang terbagi menjadi dua kategori, yaitu pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Setiap butir dijawab menggunakan skala Likert empat poin yang meliputi pilihan sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Penyusunan butir pada skala ini mengacu pada empat dimensi utama dalam teori Cash dan Pruzinsky (2002), yaitu *Appearance Evaluation*, *Body Area Satisfaction*, *Overweight Preoccupation*, dan *Self-Classified Weight*, sehingga mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai persepsi dan penilaian individu terhadap tubuhnya. Blueprint skala MBSRQ-AS digunakan untuk memastikan seluruh indikator dalam setiap dimensi tercakup secara sistematis. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) untuk mengukur tingkat *self-esteem* pada responden. Skala yang dikembangkan oleh Rosenberg ini terdiri dari 10 butir pernyataan yang merepresentasikan sikap evaluatif individu terhadap dirinya sendiri. RSES dalam penelitian ini diadaptasi menggunakan model skala Guttman. Lima butir pernyataan pertama (nomor 1, 3, 4, 7, dan 10) dikategorikan sebagai *favorable*, sedangkan lima butir lainnya (nomor 2, 5, 6, 8, dan 9) merupakan butir *unfavorable*. Pada butir *favorable*, jawaban “sangat tidak sesuai” atau “tidak sesuai” menunjukkan tingkat harga diri rendah, sedangkan pada butir *unfavorable*, respons “sangat sesuai” atau “sesuai” mencerminkan harga diri rendah. Sistem penilaian dilakukan dengan memberikan skor 1 hingga 4 pada butir *favorable*, mulai dari “sangat tidak sesuai” hingga “sangat sesuai”. Pada butir *unfavorable*, pembalikan skor dilakukan sehingga “sangat tidak sesuai” bernilai 4 dan “sangat sesuai” bernilai 1. Penyusunan blueprint skala ini memastikan bahwa dimensi penerimaan diri dan penghormatan diri—sebagaimana dirumuskan dalam teori Rosenberg (1965)—terwakili secara proporsional dalam keseluruhan aitem.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel utama, yaitu *self-esteem* (X) dan *body image* (Y). Pemilihan teknik korelasi Pearson didasarkan pada sifat kedua variabel yang berskala interval dan bertujuan untuk melihat arah serta kekuatan hubungan keduanya. Seluruh proses pengolahan data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.0 for Windows, sehingga perhitungan dapat dilakukan secara akurat dan sistematis sesuai dengan standar analisis statistik. Sebelum melakukan analisis korelasi, dilakukan serangkaian uji asumsi untuk memastikan bahwa data memenuhi persyaratan statistik yang diperlukan. Uji normalitas dilakukan menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov untuk menentukan apakah distribusi data berada dalam kategori normal. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,200, yang mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal karena nilai tersebut berada di atas batas signifikansi 0,05. Selanjutnya, dilakukan uji linearitas untuk memastikan bahwa hubungan antara *self-esteem* dan *body image* bersifat linier. Uji ini dilakukan melalui fitur *Test of Linearity* pada SPSS, di mana hubungan dianggap linier apabila nilai signifikansi pada *Linearity* berada di bawah 0,05 ($p < 0,05$), sementara *Deviation from Linearity* menunjukkan nilai di atas 0,05 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan tidak terdapat penyimpangan dari hubungan linier antara kedua

variabel. Setelah uji asumsi terpenuhi, dilakukan uji korelasi Pearson sebagai tahap utama dalam menganalisis hubungan antarvariabel. Uji ini digunakan untuk melihat tingkat keeratan hubungan dengan mengacu pada nilai koefisien korelasi (r). Interpretasi nilai korelasi mengikuti pedoman umum, yaitu nilai 0,00–0,20 menunjukkan tidak ada hubungan; 0,21–0,40 menunjukkan korelasi lemah; 0,41–0,60 menunjukkan korelasi sedang; 0,61–0,80 menunjukkan korelasi kuat; dan 0,81–1,00 menunjukkan korelasi sangat kuat atau sempurna. Selain itu, keputusan mengenai apakah hubungan tersebut signifikan diambil berdasarkan nilai signifikansi (p -value), di mana $p < 0,05$ menunjukkan bahwa hubungan antarvariabel signifikan secara statistik. Perbandingan nilai korelasi Pearson dengan r tabel juga dilakukan sebagai langkah tambahan dalam pengambilan keputusan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini menguji dua variabel utama, yaitu *body image* dan *self-esteem* pada perempuan berusia 18–25 tahun yang mengikuti program *fitness*. Proses pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada partisipan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Peneliti mulai menghimpun data pada tanggal 28 Mei 2025. Selama proses tersebut, kendala utama yang muncul adalah keterbatasan jaringan dan akses komunikasi dengan calon partisipan. Kondisi ini membuat jumlah responden yang diperoleh tidak sebanyak yang diharapkan, namun tetap memenuhi target minimal untuk kebutuhan analisis penelitian. Secara keseluruhan, penelitian ini berhasil melibatkan 41 partisipan perempuan yang aktif mengikuti program *fitness*. Seluruh responden berada dalam rentang usia yang ditentukan, sehingga data yang diperoleh relevan dengan tujuan penelitian. Komposisi usia partisipan menunjukkan variasi yang cukup seimbang, dengan kelompok usia 21 dan 22 tahun sebagai yang paling dominan, masing-masing sebesar 24,4%. Kelompok usia 23 dan 25 tahun juga memberikan kontribusi yang signifikan, masing-masing sebesar 17,1%. Sementara itu, usia 19 dan 20 tahun memiliki frekuensi yang sama, yaitu 7,3%, dan usia 24 tahun tercatat sebesar 2,4%. Variasi ini memberikan gambaran yang cukup representatif mengenai persepsi *body image* dan tingkat *self-esteem* pada perempuan muda yang aktif berlatih di pusat kebugaran. Dengan latar belakang partisipan yang demikian, hasil penelitian yang disajikan pada bagian selanjutnya diharapkan mampu memberikan pemahaman mendalam mengenai hubungan antara *body image* dan *self-esteem* dalam konteks aktivitas *fitness*. Temuan-temuan ini menjadi dasar untuk pembahasan lebih lanjut terkait dinamika psikologis yang dialami perempuan pada usia produktif yang terlibat dalam program kebugaran.

Hasil Statistik Deskriptif

Tabel 1.
Kategorisasi Skala *Body Image*

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < 2,33$	Rendah	7	17,1%
$2,33 < X \leq 3,33$	Sedang	27	65,9%
$X \geq 3,33$	Tinggi	7	17,1%
Jumlah		41	100%

Kategori penilaian responden dibagi ke dalam lima rentang, yaitu 1,00–1,80 (sangat rendah), 1,81–2,60 (rendah), 2,61–3,40 (sedang), 3,41–4,20 (tinggi), dan 4,21–5,00 (sangat tinggi). Nilai mean digunakan untuk menggambarkan rata-rata persepsi responden terhadap variabel yang diteliti melalui analisis deskriptif. Berdasarkan hasil pengolahan data, tingkat body image responden terbagi ke dalam tiga kategori, yakni rendah, sedang, dan tinggi. Temuan penelitian menunjukkan bahwa 7 responden (17,1%) berada pada kategori body image rendah, 27 responden (65,9%) berada pada kategori sedang, dan 7 responden (17,1%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* dalam kategori sedang yang berarti mereka cukup puas dengan kondisi tubuhnya, meskipun masih terdapat rasa kurang puas pada aspek tertentu.

Tabel 2.

Kategorisasi Skala *Self-esteem*

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < 2,33$	Rendah	6	14,6%
$2,33 < X \leq 3,33$	Sedang	28	68,3%
$X \geq 3,33$	Tinggi	7	17,1%
Jumlah		41	100%

Hasil kategorisasi tingkat *self-esteem* menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang. Dari total 41 partisipan, sebanyak 28 orang atau 68,3% memiliki *self-esteem* pada tingkat sedang, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar peserta memiliki penilaian diri yang cukup stabil dan positif, meskipun belum berada pada level yang sangat tinggi. Sementara itu, terdapat 6 responden (14,6%) yang termasuk dalam kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian kecil partisipan masih memiliki kecenderungan untuk memandang diri secara kurang positif, yang berpotensi memengaruhi kepercayaan diri maupun cara mereka merespons evaluasi diri dalam konteks aktivitas fisik. Adapun 7 responden lainnya (17,1%) berada pada kategori tinggi, menggambarkan bahwa kelompok ini memiliki kepercayaan diri yang kuat dan penilaian diri yang positif. Secara keseluruhan, distribusi ini memberikan gambaran bahwa tingkat *self-esteem* pada perempuan yang mengikuti program fitness cenderung berada pada kategori sedang, dengan variasi kondisi yang juga muncul pada tingkat rendah dan tinggi. Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki *self-esteem* dalam kategori sedang, yang berarti sebagian besar cukup mampu menilai dirinya secara positif, meskipun masih ada keraguan terhadap kemampuan diri mereka.

Hasil Uji Asumsi Statistik

Tabel 3.

Hasil Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	Sig.
Varibel <i>Body Image</i> dan <i>Self-esteem</i>	0,114	0,200

Uji normalitas yang dilakukan dengan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi 0,200, yang berada di atas batas 0,05. Hasil ini menandakan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, data dinilai memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan regresi. Temuan ini sekaligus menguatkan bahwa proses pengujian hipotesis dapat dilanjutkan secara tepat.

Tabel 4.
Hasil Uji Linearitas

	F	Sig.
Deviation from linearity	1,473	0,081

Berdasarkan hasil uji ANOVA, nilai signifikansi pada bagian *Linearity* tercatat sebesar 0,022, yang berada di bawah batas 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa variabel X dan variabel Y memiliki hubungan linear yang signifikan. Sementara itu, nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* adalah 0,722, yang lebih tinggi dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan berarti dari pola linear. Dengan demikian, hubungan antara variabel X dan Y dapat dipandang linear dan memenuhi syarat kelayakan untuk analisis lanjutan.

Tabel 5.
Hasil Uji Korelasi

Variabel	Pearson Correlation	Sig.	Keterangan
Variabel Y-X	0,379	0,015	p < 0,05 signifikan

Berdasarkan hasil analisis menggunakan korelasi Pearson, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,379 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) 0,015. Nilai signifikansi yang berada di bawah 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antara variabel X dan variabel Y bersifat signifikan. Arah hubungan yang positif menandakan bahwa peningkatan pada variabel X diikuti oleh kecenderungan meningkatnya variabel Y. Selain itu, besaran koefisien tersebut mengindikasikan bahwa tingkat hubungan berada pada kategori sedang.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-esteem* dan *body image* pada perempuan yang mengikuti program fitness di Salatiga. Temuan ini diperoleh melalui uji korelasi Pearson yang menghasilkan nilai $r = 0,379$ dengan $p = 0,015$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian dinyatakan diterima. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-esteem* yang dimiliki individu, maka semakin positif citra tubuh yang terbentuk. Sebaliknya, rendahnya *self-esteem* berkaitan dengan kecenderungan munculnya persepsi tubuh yang negatif. Secara deskriptif, kedua variabel dalam penelitian ini berada pada kategori sedang. Rata-rata skor *self-esteem* sebesar 3,12 menggambarkan bahwa responden telah memiliki penilaian diri yang cukup positif, meskipun sesekali masih muncul keraguan terhadap kemampuan dan keberhargaan diri. Sementara itu, rata-rata skor *body image* sebesar 2,72 menunjukkan bahwa para responden cukup puas terhadap tubuhnya, namun beberapa aspek tertentu masih memicu rasa kurang percaya diri. Temuan ini sejalan dengan

konsep Rosenberg (1965) yang menegaskan bahwa *self-esteem* merupakan evaluasi menyeluruh individu terhadap nilai dirinya. Ketika seseorang menilai dirinya berharga, penerimaan terhadap tubuh juga meningkat. Hal yang sama dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002), yang menjelaskan bahwa *self-esteem* berpengaruh langsung terhadap cara seseorang menilai tubuhnya serta menentukan tingkat kepuasan terhadap penampilan fisik. Hasil penelitian ini juga mendukung pandangan Grogan (2017) yang menyebutkan bahwa *self-esteem* merupakan salah satu faktor psikologis utama dalam pembentukan *body image*. Dalam konteks responden yang mengikuti program fitness, citra tubuh tidak hanya dipengaruhi dari kondisi fisik aktual, tetapi juga dari persepsi diri. Individu dengan *self-esteem* tinggi mampu menerima tubuhnya secara lebih positif meskipun belum sepenuhnya mencapai standar ideal. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* rendah cenderung lebih kritis terhadap tubuhnya sehingga kepuasan terhadap penampilan sulit tercapai. Fenomena ini konsisten dengan penelitian Fadhillah dan Indrijati (2022), Wahyuni, Wardah & Fauzi (2023), serta Fitri (2020) yang sama-sama menegaskan adanya hubungan positif antara *self-esteem* dan *body image* pada perempuan dan remaja. Aspek sosial budaya juga memiliki peran penting dalam hubungan antara kedua variabel tersebut. Sesuai dengan pandangan Santrock (2003), individu sering mengevaluasi tubuhnya berdasarkan perbandingan dengan standar ideal yang berlaku di masyarakat. Media massa menjadi salah satu sumber utama pembentukan standar tersebut (Cash & Pruzinsky, 2002). *Self-esteem* kemudian berfungsi sebagai faktor protektif. Perempuan dengan *self-esteem* tinggi mampu menilai standar sosial secara lebih kritis, sehingga tidak mudah terpengaruh oleh gambaran tubuh ideal yang sering kali tidak realistis. Sebaliknya, perempuan dengan *self-esteem* rendah lebih rentan mengalami ketidakpuasan dan membandingkan diri secara berlebihan. Hal ini sejalan dengan penelitian Grogan (2017), Miftahul Jannah, Minarni & Nur (2023), serta Solistiawati & Novendra (2015) yang menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap penampilan dapat menurunkan *self-esteem*, sebaliknya persepsi positif akan meningkatkan evaluasi diri. Lebih jauh, teori kebutuhan Maslow (dalam Sarwono, 2000) menempatkan *self-esteem* sebagai kebutuhan penting yang harus dipenuhi untuk mencapai aktualisasi diri. Penerimaan terhadap tubuh sendiri merupakan bagian dari proses memenuhi kebutuhan tersebut. Ketika individu memiliki *body image* positif, maka rasa percaya diri, penghargaan diri, dan kesejahteraan psikologis cenderung meningkat. Sebaliknya, *body image* negatif dapat menimbulkan rasa rendah diri, ketidakpercayaan diri, hingga kecemasan sosial (Tadabbur, 2008).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menguatkan bukti empirik bahwa *self-esteem* merupakan faktor penting dalam pembentukan *body image* yang sehat. Oleh karena itu, peningkatan *body image* perempuan tidak cukup hanya melalui perubahan fisik melalui program fitness, tetapi juga perlu didukung oleh strategi penguatan *self-esteem*. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa program fitness sebaiknya tidak hanya memfokuskan diri pada pencapaian bentuk tubuh ideal, tetapi turut menyediakan dukungan psikologis, edukasi, dan lingkungan sosial yang mendukung penerimaan diri. Pendekatan ini akan membantu perempuan mencapai keseimbangan antara kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis secara lebih optimal.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-esteem memiliki peran penting dalam membentuk Body image perempuan yang mengikuti program fitness di Salatiga. Temuan utama memperlihatkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel, dibuktikan melalui nilai korelasi Pearson sebesar $r = 0,379$ dengan $p = 0,015$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi self-esteem yang dimiliki individu, semakin positif pula Body image yang terbentuk, dan sebaliknya. Secara deskriptif, kedua variabel berada pada kategori sedang, yang menggambarkan bahwa para responden cukup mampu menghargai diri dan menilai tubuhnya secara realistis, meskipun masih ada aspek-aspek tertentu yang menimbulkan ketidakpuasan. Temuan ini sejalan dengan teori Rosenberg (1965) yang menegaskan bahwa self-esteem merupakan evaluasi menyeluruh terhadap nilai diri, serta pandangan Cash dan Pruzinsky (2002) yang menyatakan bahwa self-esteem turut menentukan bagaimana individu menilai tubuhnya. Hasil penelitian juga memperkuat bukti empiris dari penelitian sebelumnya (Grogan, 2017; Fadhillah & Indrijati, 2022; Wahyuni, Wardah, & Fauzi, 2023; Fitri, 2020), yang menegaskan bahwa self-esteem berperan sebagai faktor psikologis penting dalam pembentukan Body image positif. Faktor sosial budaya dan pengaruh media, sebagaimana dijelaskan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) serta teori Santrock (2003), turut memperjelas bagaimana standar tubuh ideal memengaruhi persepsi tubuh perempuan, terutama mereka dengan self-esteem rendah.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa upaya meningkatkan Body image tidak cukup hanya melalui aktivitas fisik seperti fitness, tetapi juga harus disertai dengan pendekatan psikologis yang berfokus pada penguatan self-esteem. Pendekatan edukatif, konseling, dan dukungan sosial menjadi langkah penting untuk membantu perempuan membangun citra tubuh yang lebih sehat dan realistis. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program yang lebih komprehensif, yang mengintegrasikan aspek fisik dan psikologis untuk meningkatkan kesejahteraan perempuan secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anindyajati, M. & Karima, M. C. (2004). Peranan Harga Diri Terhadap Asertivitas Remaja Penyalahguna Narkoba (Penelitian Pada Remaja Penyalahguna Narkoba di Tempat-Tempat Rehabilitasi Penyalahguna Narkoba). *Jurnal Psikologi*, 2(1), 49 – 73.
- [2] Ardhiani, Ocvita, Harsanti, Intaglia, & Fitriani, Reni. (2023). Potret Diri (Selfie) Di Instagram: Kontribusi Mediated - Self Disclosure Pada Harga Diri Remaja Pengguna Instagram. *BroadComm*, 5 (1), 1-13
- [3] Anugraris, E., Arisman, A., & ... (2022). Latihan Kebugaran Jasmani Terhadap Motivasi Member Fitnes Life Sogo Gym. *Jurnal Pendidikan Olah ...*, 2485, 161-171
- [4] Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman and Company.
- [5] Guindon, M. H. (2009). *Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions*. New York: Routledge.
- [6] Jannah, M., Minarni, & Saudi, A. N. A. (2023). Hubungan *self-esteem* dengan *Body image* pada remaja wanita yang menggunakan filter Instagram. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 340-346
- [7] Januar, V; Putri, E.D. 2007. Citra Remaja Pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki

- Anak. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- [8] Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2002). Jakarta: Balai Pustaka
- [9] Malasari, F. A. (2020). *Hubungan antara body image dengan self-esteem pada mahasiswi (Studi pada mahasiswi UIN Suska Riau)* (Skripsi tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- [10] Pramana, H. W. (2020). Rancang Bangun Aplikasi *Fitness* Berbasis Android (Studi Kasus: Popeye Gym Suwaan). *E-Journal Teknik Informatika*, 1-10.
- [11] Rombe, S. (2014). *Hubungan body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda*. *Jurnal Psikologi*, 2(1). Universitas Mulawarman.
- [12] Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolescent Self-Image*. New Jersey: Princeton University Press
- [13] Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- [14] Salsabila Aulia Putri, Arinda Novitasari, & Hasna Arsita Khoirunnisa. (2023). Representasi Tubuh Ideal Perempuan dalam Iklan Thermolyte Plus. *Jurnal Audiens*, 2(2), 154-165.
- [15] Sarwono, Sarlito W. (2000). *Berkenalan dengan Aliran - aliran dan Tokoh - tokoh Psikologi*. Jakarta: PT. Bulan Bintang.
- [16] Subhan, Z. (2004). *Qodrat Perempuan Taqdir atau Mitos*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren
- [17] Sugiarto. (2003). *Teknik Sampling*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- [18] Solistiawati, Ayu., Novendawati. (2015). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Harga Diri Remaja Akhir Putri. *Jurnal Psikologi*, 13 (1), 13 - 20.
- [19] Thompson, J.K. 2000. *Body image, Eating Disorders, and Obesity*. American Psychological Association Washington, DC.
- [20] Wahyuni, L. N., Wardah, A., & Fauzi, Z. (2023). Korelasi antara *Body image* dengan *self-esteem* pada siswa di SMKN 1 Banjarbaru. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 9(2), 137-142.