

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* TERHADAP *SELF ESTEEM*  
PADA IBU YANG BEKERJA**

**SKRIPSI**

Disusun Oleh:

Amanda Dania Diniari

NIM. 125120300111080

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Faizah, S.Psi.,M.Psi

NIP. 198012202015042001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Psikologi

Cleoputri Al Yusainy, Ph.D

NIP. 197608232008122002

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* TERHADAP *SELF ESTEEM***  
**PADA IBU YANG BEKERJA**

**SKRIPSI**

Disusun oleh:

Amanda Dania Diniari

NIM. 125120300111080

Telah disetujui dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana

Pada tanggal 2 Februari 2017

Tim Penguji

Ketua Sidang Majelis Penguji

Faizah. S.Psi., M.Psi

NIP. 198012202015042001

Ketua Penguji

Anggota Penguji

Sumi Lestari. S.Psi.,M.Si

NIK. 2010088202172001

Unita Werdi Rahajeng, S.Psi., M.Psi

NIK.2013048103262001

Malang, April 2017

Dekan

Prof. Dr. Unti Ludigdo, Ak

NIP. 196908141994021001

**PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI****Nama : Amanda Dania Diniari****NIM : 125120300111080**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul “**HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE TERHADAP SELF ESTEEM PADA IBU YANG BEKERJA**” adalah benar-benar karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada Program Psikologi Universitas Brawijaya Malang. Hal-hal yang bukan karya saya, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Malang, Mei 2017

Yang membuat pernyataan

**Amanda Dania Diniari**

125120300111080

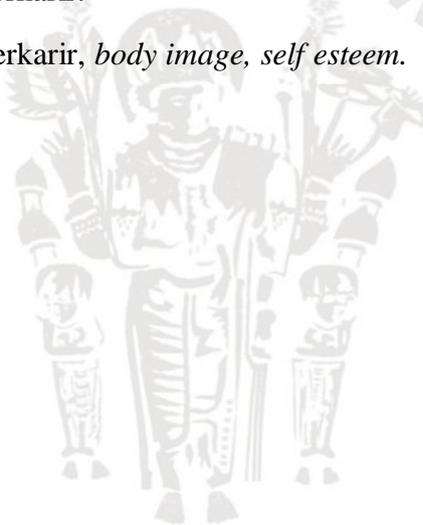
# HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* TERHADAP *SELF ESTEEM* PADA IBU BEKERJA

Amanda Dania Diniari

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* terhadap *self esteem* pada ibu yang berkarir. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala *Body Image* diadaptasi dari teori Cash (2002) dan skala *Self Esteem* diadaptasi dari teori Coopersmith (2006). Partisipan berjumlah 35 orang merupakan ibu yang berkarir. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai signifikansi 0,001 ( $p < 0,05$ ) bahwa terdapat hubungan antara *body image* terhadap *self esteem* pada ibu yang berkarir.

Kata kunci : ibu yang berkarir, *body image*, *self esteem*.



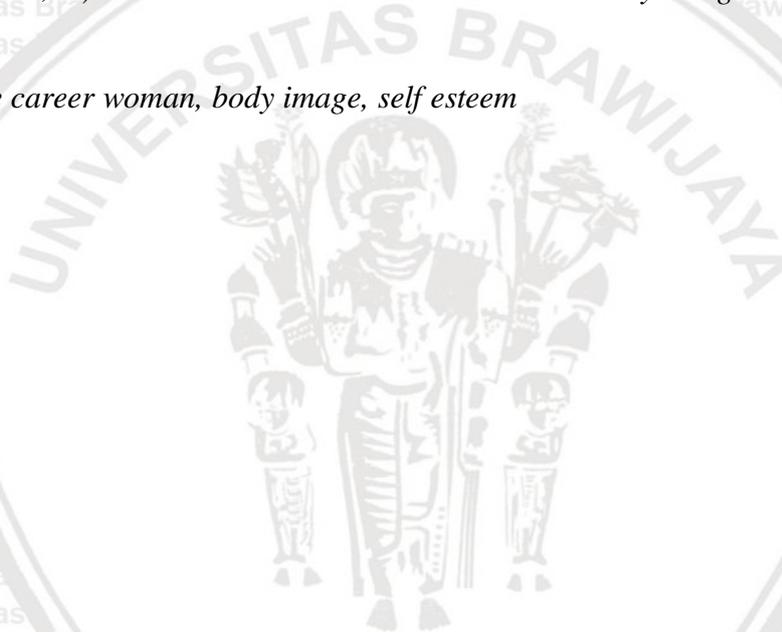
***THE RELATION BETWEEN BODY IMAGE AND SELF ESTEEM  
ON CAREER WOMAN***

Amanda Dania Diniari

***ABSTRACT***

*The aim of the study was to determined between body image and self esteem on career woman. This study used likert scale. Adaptation Body Image and Self Esteem scale that researcher created based on Cash Theory (2002) and Coopersmith Theory (2006). This study used corelation analysis Product Moment Corelation from Karl Pearson. There were 35 participants are career woman. This study showed a significant result with significance value 0,001 ( $p < 0,05$ ) that there were corelation between body image and self esteem on career woman.*

*Keywords: The career woman, body image, self esteem*



## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas segala limpahan Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan SKRIPSI ini yang berjudul “**Hubungan Antara *Body Image* Terhadap *Self Esteem* Pada Ibu yang Bekerja**”.

Penulisan menyadari sepenuhnya bahwa dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini begitu banyak pihak yang telah turut membimbing dan memberi bantuan, baik bantuan berupa materi maupun dukungan moril. Melalui kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT, yang atas izin-Nya peneliti dapat melaksanakan skripsi ini dengan baik dan In Shaa Allah skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang lain.
2. Orang Tua tercinta yang selalu memberikan dukungan serta doa terbaiknya.
3. Suami tercinta, tersayang Yance Hanzie yang selalu memberikan dukungan dan kasih sayang.
4. Ibu Faizah. S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing skripsi yang tidak pernah lelah untuk membimbing dan memberikan masukan kepada peneliti. Terima kasih atas bimbingan dan masukan yang diberikan selama ini.
5. Ibu Sumi Lestari, S.Psi. M. Si dan Ibu Unita Werdi Rahajeng, S.Psi, M.Psi selaku dosen penguji yang telah memberikan kritik dan saran.
6. Bapak dan Ibu dosen Psikologi Universitas Brawijaya yang telah memberikan ilmu dan perhatian bagi peneliti selama kuliah.
7. Pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan berkah dan rahmat-Nya bagi kita semua, terima kasih untuk bantuannya selama menjalankan penyusunan SKRIPSI ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kesalahan dalam penyusunan laporan skripsi ini, oleh sebab itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan guna memperbaiki di kemudian hari.

Akhir kata, semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang Psikologi.



Malang, Mei 2017

**DAFTAR ISI**

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Penelitian Terdahulu.....	6
F. Kekhasan Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. <i>Self Esteem</i> .....	10
1. Definisi <i>Self Esteem</i> .....	10
2. Dimensi <i>Self Esteem</i> .....	11
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Esteem</i> .....	12
4. Tingkatan-Tingkatan <i>Self Esteem</i> .....	13
B. Body Image.....	15
1. Definisi <i>Body Image</i> .....	15
2. Dimensi <i>Body image</i> .....	17
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Body Image</i> .....	18
C. Ibu yang Bekerja.....	19





D. Keterkaitan Antara Body Image Terhadap Self Esteem pada Ibu yang Bekerja.....	21
E. Kerangka Pemikiran.....	23
F. Hipotesis.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>24</b>
A. Desain Penelitian.....	24
B. Identifikasi Variabel.....	24
C. Definisi Operasional.....	24
1. Body Image.....	24
2. Self Esteem.....	25
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	25
1. Populasi.....	25
2. Sampel.....	26
3. Teknik Sampling.....	26
E. Tahapan Pelaksanaan Penelitian.....	26
1. Persiapan Penelitian.....	27
2. Pelaksanaan Penelitian.....	27
3. Analisis Data Hasil Penelitian.....	27
F. Instrumen Penelitian.....	27
1. Skala <i>Body Image</i> .....	28
2. Skala <i>Self Esteem</i> .....	29
G. Pengujian Alat Ukur.....	30
1. Validitas Alat Ukur.....	30
2. Analisis Item.....	31
3. Reabilitas Alat Ukur.....	33
H. Analisis Data.....	34
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
A. Hasil Penelitian.....	35
B. Hasil Uji Hipotesis.....	38
C. Pembahasan.....	39
D. Keterbatasan Penelitian.....	42

BAB V PENUTUP.....	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	49



**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia..... 35

Gambar 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan..... 36

Gambar 3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan..... 37



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Skala Likert.....	28
Tabel 2 Blue Print Skala <i>Body Image</i> Sebelum Uji Coba.....	28
Tabel 3 Blue Print Skala <i>Self Esteem</i> Sebelum Uji Coba.....	29
Tabel 4 Blue Print <i>Body Image</i> Setelah Uji Coba.....	32
Tabel 5 Blue Print <i>Self Esteem</i> Setelah Uji Coba.....	33



**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Reabilitas Body Image.....	49
Lampiran 2 Validitas Body Image.....	49
Lampiran 3 Reabilitas Self Esteem.....	50
Lampiran 4 Validitas Self Esteem.....	50
Lampiran 5 Korelasi.....	51
Lampiran 6 Angket Kuesioner.....	52
Lampiran 7 Blue Print.....	56



## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kini pembahasan terkait kesetaraan *gender* sudah semakin baik. Banyak wanita juga membantu mencari nafkah untuk keluarganya. Bukan hanya karena desakan ekonomi, tetapi banyak wanita yang memang ingin untuk bekerja. Peran yang dilakukan oleh wanita yang sudah menikah dan memutuskan untuk bekerja berarti memiliki peran ganda. Peran sebagai ibu bagi anak-anaknya, peran sebagai istri untuk suaminya, dan perannya sebagai wanita karir. Biasanya wanita yang sudah mempunyai peran ganda seperti ini termasuk dalam tahap masa dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan masa yang baru untuk menyesuaikan diri dengan hal-hal yang baru. Peran baru mulai menjadi tanggung jawab dari seseorang pada usia dewasa awal, peran sebagai suami dan istri, peran menjadi orang tua, peran untuk mencari nafkah, dan mengembangkan sikap, keinginan serta nilai-nilai baru sesuai dengan tugas-tugas perkembangannya.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia wanita yang bekerja atau adalah wanita yang berkecimpung dalam kegiatan profesi (usaha, perkantoran, dan sebagainya). (<http://kamusbahasaindonesia.org/karier>). Dengan kata lain wanita yang bekerja sering berhubungan dengan orang lain diluar tanggung jawabnya sebagai ibu rumah tangga. Dengan seringnya berhubungan dengan orang lain menuntut individu berperanampilan menarik. Apabila individu menganggap *body*

*image* dirinya buruk, akan berdampak pada kepercayaan diri individu tersebut dalam beraktifitas.

Pada masa dewasa awal terjadi puncak performa fisik yang mulai dialami oleh seseorang (Santrock, 2012). Semakin bertambahnya umur, saat wanita memasuki usia dewasa akan mengalami beberapa perubahan yang cukup signifikan pada tubuhnya. Seperti bertambahnya berat badan yang membuat sebagian wanita mudah untuk menjadi gemuk. Wanita merasa tidak nyaman apabila penampilannya menimbulkan kesan tidak baik terhadap orang lain. Hal ini dapat membuat seseorang merasa kecewa. Rata-rata wanita memiliki kecenderungan lebih mudah gemuk dibandingkan pria. Dari segi fisik sudah jelas terlihat perbedaan antara tubuh wanita dan tubuh pria, berkaitan dengan pembuahan, mengandung dan melahirkan.

Berstatus sebagai ibu rumah tangga dan juga bekerja tentunya tidak mudah. Harus pandai dalam mengatur waktu. Apalagi bila individu sudah memiliki anak. Kewajiban sebagai ibu rumah tangga harus dipenuhi, mengurus suami, mengurus anak, mengurus rumah. Pada saat diluar rumah menjadi wanita karir untuk memenuhi kebutuhan yang semakin hari semakin tinggi. Tidak heran peran sebagai wanita karir ini menyita waktunya untuk merawat diri. Padahal penampilan seorang wanita dianggap penting dan utama. Seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, namun sebaliknya seseorang yang memiliki *self esteem* rendah akan meningkatkan body image yang negatif (Cash & Pruzinsky, 2002).

Coopersmith (Susanti, 2012) menjelaskan bahwa *self esteem* merupakan suatu evaluasi atau hasil penilaian yang dilakukan oleh diri sendiri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Penilaian tersebut dipengaruhi pengalaman yang diperoleh dari lingkungan sejak masih kecil. *Self esteem* bukan merupakan bawaan yang telah dimiliki seseorang sejak lahir tetapi merupakan suatu komponen kepribadian yang berkembang semenjak awal kehidupan anak. Perkembangan ini terjadi secara perlahan-lahan, yaitu melalui interaksinya dengan orangtua, orang lain yang bermakna bagi individu tersebut, dan teman-teman sebayanya (Santrock, 2011).

Penampilan sangat dipentingkan oleh wanita dewasa pada umumnya. Penampilan fisik yang diidamkan seperti mempunyai tubuh yang langsing, wajah dengan menggunakan make up agar lebih menarik. Menurut Ryan dengan semakin banyaknya tanda-tanda menua yang terlihat, semakin kuat minat terhadap penampakan atau penampilan fisiknya. Jadi semakin nampak tua seseorang maka semakin besar pula minat dalam penampilan fisik (Mappiere, 1983).

Cash (2002) mengemukakan ada lima aspek dalam pengukuran *body image*, yaitu : evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh. Individu yang peduli akan penampilannya akan selalu melakukan evaluasi dengan penampilannya, dan tidak akan merasa cemas apabila tubuhnya menjadi gemuk atau kekurusan. Dari sinilah individu akan menerima kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya sehingga individu tersebut akan lebih percaya diri.

Penampilan fisik sangat berhubungan dengan penampilan tubuh seseorang.

Gambaran dan persepsi inilah yang disebut *body image*. Schilder (Grogan, 2008) menjelaskan bahwa *body image* adalah gambaran mengenai tubuh yang terbentuk dalam pikiran seseorang, atau dengan kata lain gambaran tubuh menurut dirinya sendiri. Surya (2009) menyatakan bahwa seseorang akan percaya diri ketika orang tersebut menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan orang tersebut merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka *body image* yang terbentuk pun menjadi positif. Begitu juga sebaliknya, dengan penilaian bentuk tubuhnya yang kurang memuaskan maka *body image* yang terbentuk menjadi negatif. Sehingga membuat seseorang kurang percaya diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Rosalia menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *Body Image* terhadap *self esteem*, sehingga semakin tinggi *body image*, maka semakin tinggi *self esteem*, sebaliknya semakin rendah *Body Image*, maka semakin rendah *self esteem*. Harga diri merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara rendah atau tinggi. Penilaian tersebut terlihat dari penghargaan mereka terhadap keberadaan dan keberartian dirinya. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi akan menerima dan menghargai dirinya sendiri apa adanya. Dewasa awal diharapkan untuk memiliki *Self Esteem* tinggi karena dianggap penting dimiliki oleh setiap individu, khususnya pada wanita dewasa awal yang berkarir. Hal ini sesuai dengan teori Henggaryadi & Fakhurrozi (Sari, 2012) menyatakan bahwa semakin menarik atau efektif kepercayaan diri seseorang terhadap tubuh mereka, maka semakin positif *self esteem* yang dimiliki, karena *body image* positif akan meningkatkan

nilai diri, kepercayaan diri serta mempertegas jati diri pada orang lain maupun dirinya sendiri, yang akan mempengaruhi *self esteem*.

Dari uraian diatas peneliti bermaksud melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan *self esteem* pada ibu yang bekerja. Karena bisa kita sadari bahwa pekerjaan sebagai wanita karir membutuhkan penampilan yang menarik untuk berhubungan dengan masyarakat.

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Apakah terdapat hubungan antara *body image* dan *self esteem* pada ibu yang bekerja?

### **C. Tujuan Penelitian**

Mengetahui hubungan antara *body image* dan *self esteem* pada ibu yang bekerja.

### **D. Manfaat Penelitian**

- a) Bagi peneliti, untuk meningkatkan pengetahuan dan dapat memberikan informasi mengenai hubungan *body image* dan *self esteem*.
- b) Bagi ibu yang juga bekerja, untuk memberikan informasi yang tepat tentang persepsi dirinya sendiri dengan penghargaan terhadap dirinya.
- c) Bagi ilmu psikologi, sebagai bahan masukan dan informasi untuk kepentingan pendidikan.

- d) Bagi penelitian psikologi, sebagai bahan masukan untuk penelitian yang akan datang.

### E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu digunakan sebagai kajian dan pembanding, sehingga dapat memperkaya penelitian ini. Berikut ini ada beberapa penelitian terdahulu :

1. *Body Image and Self Esteem among Adolescents undergoing an Intervention Targeting Dietary and Physical Activity Behaviors*. Jurnal oleh Jeannie, MD, MPH, Gregory, PhD, Marion, PhD, MPH, Karen, PhD, and Kevin, MD, MS (2007). Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh intervensi *self esteem* dan *body image* pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa adanya pengaruh *body image* dan *self esteem* terhadap perilaku diet dan perilaku aktivitas fisik.
2. *Body Image, Self Esteem, and Health-Related Behaviors Among Male and Female First Year Colege Students*. Jurnal oleh Sarah E, Sharon E, Elva Hull, Sonja Sollenberger, Megan Foley, Laura Huser, Christie Befort (2005). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self esteem*, *body image*, dan *health-related behaviors* dari 267 perempuan dan 156 laki-laki pada tahun pertama perkuliahan. Pengambilan data dikumpulkan dari 23 kelas. Pengambilan data menggunakan kuisioner dari skala *body image*
3. Berat badan, dan penampilan fisik, dan kesehatan fisik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Hasilnya yaitu adanya hubungan antara *self*

*esteem* dan *body image* pada wanita, dan wanita lebih negatif dalam menilai tubuhnya dibandingkan laki-laki. Meskipun keduanya wanita dan laki-laki melakukan aktivitas fisik. Pada akhirnya keduanya yang melakukan aktifitas fisik memiliki hubungan positif antara *body image* dan *self esteem*.

4. *Comparison of Body Image and Self Esteem Among Married Individuals with Sexual Dissatisfaction and Normal Married Individuals in Tehran*. Jurnal

oleh Mehdi Ghezelseflo, Seyed Jalal Younes, Rahele Amami (2013). Tujuan penelitian ini adalah untuk membandingkan antara *body image* dan *self esteem* pada pasangan yang sudah menikah yang tidak puas pada hubungan seksualnya dan pada pasangan normal yang sudah menikah. Menggunakan penelitian jenis *causal-comparative*. Subjek yang digunakan 100 orang wanita dan pria yang tidak puas dengan hubungan seksualnya dan 100 orang pria dan wanita yang normal dalam hubungan pernikahannya. Hasil menunjukkan bahwa group yang normal memiliki lebih tinggi *self esteem* dan *body image*, dibandingkan dengan group yang tidak puas dengan hubungan seksualnya.

5. Hubungan antara *Body Image* dengan *Self Esteem* Pada Wanita Dewasa Awal

Pengguna *Skincare*. Jurnal oleh Firda Narotama (2016). Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara *body image* dengan *self esteem* pada wanita dewasa awal yang menggunakan *skincare*, untuk mengetahui peran *body image* terhadap *self esteem* pada wanita dewasa awal yang menggunakan *skincare* dan untuk mengetahui tingkat *body image* dan tingkat *self esteem* pada wanita dewasa awal yang menggunakan *skincare*. Penelitian

ini menggunakan metode kuantitatif. Hasilnya yaitu terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dan *self esteem* pada wanita dewasa awal pengguna *skincare*.

6. Hubungan Antara *Self Esteem* dengan *Body Image* pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. Jurnal oleh Victoria Nurvita dan Muryantinah Mulyo (2015). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self esteem* dan *body image* pada remaja awal yang mengalami obesitas. Subjek pada penelitian ini berjumlah 41 putri yang berusia 13-15 tahun yang mengalami obesitas. Penelitian ini dilakukan di beberapa sekolah menengah pertama (SMP) di kabupaten Jember. Alat pengumpul data berupa kuisioner. Hasilnya yaitu adanya hubungan positif antar dua variabel. Hal ini dapat diartikan semakin tinggi *self esteem*, maka *body image* yang dimiliki semakin positif pula.

#### **F. Urgensi Penelitian**

Penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas mengenai hubungan antara *body image* dan *self esteem* mengambil subyek yang berbeda dari sisi usia dan latar belakang subyek. Pada salah satu penelitian terdahulu, meneliti tentang subjek remaja yang mengalami obesitas. Penelitian ini ingin melihat hubungan antara *body image* dan *self esteem* pada ibu yang bekerja. Bisa kita lihat bahwa seorang wanita yang sudah mempunyai anak akan memiliki bentuk tubuh yang berbeda, serta mempunyai tanggung jawab yang lebih banyak sehingga tidak ada waktu untuk memperhatikan penampilan, dan mereka diharuskan untuk

berhubungan langsung dengan orang lain di tempat kerjanya yang bersosialisasi dengan orang banyak tentunya sangat mementingkan penampilan.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Self Esteem*

##### 1. Definisi *Self Esteem*

Harga diri menurut Tambunan (Henggaryadi, 2012) didefinisikan sebagai suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat positif maupun negatif.

Bagaimana seorang menilai tentang dirinya akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

*Self esteem* adalah pandangan terhadap dirinya sendiri secara keseluruhan. Coopersmith (Branden, 1995), mengatakan harga diri sebagai evaluasi atau penilaian yang dibuat oleh diri sendiri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Penilaian yang dilakukan oleh individu dipengaruhi pengalaman yang diperoleh dari lingkungan.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa harga diri atau *self esteem* merupakan penilaian terhadap dirinya sendiri yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya.

##### 2. Dimensi *Self Esteem*

Coopersmith (Murk, 2006) menyatakan bahwa *Self Esteem* tumbuh dan berkembang pada diri seseorang dari sejumlah penghargaan, penerimaan, perlakuan yang diperoleh dari lingkungan dalam hubungan antara seseorang

dengan lingkungannya. Terdapat 4 aspek *self esteem* menurut Coopersmith, yaitu:

- 1) *Power* (Kekuatan) adalah kemampuan yang dimiliki untuk mengendalikan atau mempengaruhi orang lain. Kekuatan ini ditandai oleh adanya pengakuan dan rasa hormat yang diterima individu dari orang lain.
- 2) *Significance* (Keberartian) adalah penerimaan yang diperoleh berdasarkan penilaian orang lain. Keberartian ini ditandai oleh adanya kepedulian, dan afeksi yang diterima individu dari orang lain.
- 3) *Virtue* (Kebajikan) adalah ketaatan terhadap etika atau norma moral pada masyarakat. Hal ini ditandai oleh ketaatan untuk menjauhi tingkah laku yang tidak diperbolehkan, dan Individu merasa terbebas dari perasaan yang tidak menyenangkan.
- 4) *Competence* (kemampuan) adalah kemampuan untuk berhasil sesuai dengan tujuan yang dimiliki. *Competence* ini ditandai oleh individu yang berhasil memenuhi tuntutan prestasi, dan kemampuan individu dalam beradaptasi.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Esteem*

Teori *self esteem* oleh Rosenberg bersandarkan pada dua faktor (Flynn, 2001), yaitu :

#### 1. Gambaran penilaian

Manusia berkomunikasi tergantung pada keadaan yang terlibat dari prespektif orang lain. Pada proses sewaktu berperan menjadi orang lain.

Pada proses sewaktu berperan menjadi orang lain, maka kita menjadi sadar bahwa kita adalah objek perhatian, presepsi dan evaluasi orang lain.

## 2. Perbandingan sosial

Perbandingan sosial ini menekankan bahwa *self esteem* adalah “salah satu bagian suatu konsekuensi hasil perbandingan mereka sendiri dengan orang lain dan perolehan evaluasi diri, baik yang positif maupun yang negatif”.

## 4. Tingkatan-tingkatan *Self Esteem*

Coopersmith (1967) berusaha mengelompokkan subjek menjadi tiga kelompok, yaitu individu dengan *self esteem* tinggi, individu dengan *self esteem* sedang, dan individu dengan *self esteem* rendah. Masing-masing kelompok mempunyai ciri-ciri tersendiri. Uraian mengenai ciri-ciri dan masing-masing kelompok tersebut adalah sebagai berikut :

### 1. *Self esteem* tinggi

Individu dengan *self esteem* tinggi adalah individu yang yakin atas karakter dan kemampuan dirinya. Individu tersebut mempunyai ciri-ciri seperti aktif, ekspresif, cenderung berhasil dalam akademik dan kegiatan sosial, percaya diri yang didasarkan pada kemampuannya, ketrampilan sosial dan kualitas pribadinya. Selain itu, lebih mandiri, kreatif, dan yakin akan pendapatnya serta mempunyai motivasi untuk menghadapi masa depan cenderung mempunyai ambisi dan cita-cita yang tinggi. Individu tersebut akan menerima dan memberikan penghargaan positif terhadap dirinya sehingga akan menumbuhkan rasa

aman dalam menyelesaikan diri atau bereaksi terhadap stimulus dari lingkungan sosial.

### 2. *Self esteem* sedang

Individu dengan *self esteem* sedang pada dasarnya mempunyai kesamaan dengan individu yang mempunyai harga diri tinggi dalam hal penerimaan diri. Individu tersebut cenderung optimis dan mampu menangani kritik, namun tergantung pada penerimaan sosial, yaitu bersikap terbuka dan menyesuaikan diri dengan baik apabila lingkungan bisa menerima.

### 3. *Self esteem* rendah

Individu dengan *self esteem* rendah menunjukkan sikap kurang percaya diri dan tidak mampu menilai kemampuan diri. Rendahnya penghargaan diri mengakibatkan individu tidak mampu mengekspresikan dirinya di lingkungan sosial dan tidak mempunyai keyakinan diri, merasa tidak aman dengan keberadaannya di lingkungan.

Individu tersebut kurang berani menyatakan pendapatnya, kurang aktif dalam masalah sosial, pesimis dan perasaannya dikendalikan oleh pendapat yang ia terima dari lingkungan.

Berdasarkan penjabaran diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa individu yang mempunyai *self esteem* tinggi akan bersikap optimis dalam menyelesaikan permasalahan, percaya pada diri sendiri dan yakin atas kemampuan yang dimiliki. Individu yang memiliki *self esteem* sedang cenderung tergantung pada penerimaan sosial, yaitu bersikap terbuka dan

menyesuaikan diri dengan baik apabila lingkungan bisa menerima. Sebaliknya individu yang mempunyai *self esteem* rendah kurang percaya diri, tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki dan sulit menyesuaikan diri terutama dalam kelompok sosial.

## **B. Body Image**

### **1. Definisi Body Image**

Setiap individu ingin memiliki penampilan fisik yang ideal. Keyakinan akan bentuk tubuh atau penampilan fisik yang ideal akan menjadi gambaran individu sebagai tampilan di lingkungan sosial mereka. Menurut Thompson, dkk. (2001), istilah citra tubuh memiliki makna yang luas, meliputi perilaku, persepsi, kognitif, dan afektif.

Agustin (2011) berpendapat bahwa, *body image* adalah representasi internal seseorang mengenai penampilan tubuh bagaian luar atau persepsi unik mengenai tubuhnya. Seseorang dapat memiliki *body image* yang positif dan dapat pula memiliki *body image* yang negatif

*Body image* adalah evaluasi atau sikap yang dimiliki seseorang secara partisipatif terhadap tubuhnya. Evaluasi atau sikap tersebut bisa berupa perasaan suka, puas atau positif yang ditunjukkan dengan penerimaan terhadap tubuhnya atau bisa berupa perasaan tidak suka, tidak puas, atau negatif seseorang terhadap atribut-atribut fisik pada tubuhnya seperti ukuran tubuh, berat badan, dan bentuk tubuh (Sari, 2012)

*Body image* merupakan gambaran dan evaluasi mengenai penampilan seseorang (Papalia, Olds, dan Feldman, 2001). *Body image* membentuk persepsi seseorang tentang tubuh, baik secara internal maupun eksternal, persepsi ini mencakup:

1. Perasaan yang ditujukan pada tubuh
2. Sikap yang ditujukan pada tubuh
3. Citra tubuh dipengaruhi oleh pandangan pribadi mengenai karakteristik
4. Citra tubuh dipengaruhi oleh pandangan pribadi mengenai kemampuan fisik.
5. Citra tubuh dipengaruhi oleh persepsi dari pandangan orang lain.

Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Thompson dkk, 1999) citra tubuh (*body image*) merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yaitu berupa penilaian positif atau negatif. Penilaian mengenai citra tubuhtersebut yang akan mempengaruhi sikap individu dalam menentukan seberapa tinggi citra tubuh yang dimilikinya.

Jadi *body image* itu sendiri adalah sebuah persepsi yang dibuat oleh seseorang individu dalam melihat atau menilai tubuhnya sendiri yang nampak terutama secara fisik baik itu positif maupun negatif, dan pendapat tersebut tentunya juga dipengaruhi oleh pendapat dari lingkungannya.

## 2. Dimensi *Body Image*

Menurut Cash (2002) terdapat lima dimensi dalam pengukuran *Body Image*, yaitu:

### 1. *Appearance evaluation* (Evaluasi Penampilan)

Penilaian seseorang mengenai keseluruhan tubuh dan penampilan diri, apakah menarik atau tidak menarik, memuaskan atau tidak memuaskan terhadap penampilan secara keseluruhan.

### 2. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan)

Perhatian seseorang terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.

### 3. *Body Area Satisfaction* (Kepuasan Area Tubuh)

Kepuasan seseorang terhadap bagian tubuh secara spesifik, seperti wajah, rambut, payudara, tubuh bagian bawah (pinggul, bokong, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut) dan keseluruhan tubuh.

### 4. *Overweight Preoccupation* (Kecemasan akan Kegemukan)

Kecemasan seseorang terhadap kegemukan dan kewaspadaan terhadap berat badan yang ditampilkan melalui perilaku nyata dalam aktivitas sehari-hari seperti kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.

### 5. *Self Classified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh)

Presepsi dan penilaian individu terhadap berat badannya, seperti kekurangan berat badan atau kelebihan berat badan.

### 3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Body Image*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Image* menurut Thompson

(Henggaryadi & Fakhurrozi, 2008) adalah:

#### 1. Tahap Perkembangan

Perubahan fisik akan berdampak pada tingkat kepuasan *body image* mereka karena belum tentu perubahan yang terjadi sesuai dengan keinginan dan bahkan bisa menimbulkan rasa malu.

#### 2. Berat badan dan persepsi derajat kekurusan dan kegemukan

Persepsi dan kategori diri sangat menentukan perasaan orang dalam memberikan label terhadap bentuk tubuhnya.

#### 3. Tren yang berlaku di masyarakat

Tren yang sedang berlaku di masyarakat sangat mempengaruhi *body image* seseorang. Tren tentang bentuk tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya. Adanya tuntutan untuk selalu tampil menarik dan mempunyai bentuk tubuh ideal dapat mempengaruhi wanita untuk mencapai bentuk tubuh ideal.

#### 4. Sosialisasi

Dalam rentang hidup manusia, tidak terlepas dari pengaruh orang lain.

Melalui orang tua, teman, kekasih, ataupun *significant others* lainnya, nilai mengenai penampilan dan standar fisik yang berlaku diajarkan dan disosialisasikan.

### C. Ibu yang Bekerja

Banyak fakta yang menunjukkan bahwa prosentase wanita yang memiliki kesempatan untuk bekerja di sektor publik, misalnya dokter, penjahit, pedagang dan sebagainya. Dilain pihak wanita yang bekerja untuk menopang penghasilan keluarga memiliki beban kerja yang sangat berat, karena selain bekerja disektor formal maupun nonformal masih harus menyelesaikan pekerjaan rumah tangga tanpa bantuan dan campur tangan lelaki. Wanita sebagai bagian dari keluarga mempunyai tugas-tugas antara lain sebagai istri, sebagai ibu rumah tangga, sebagai pendidik bagi anak-anaknya. Menurut Hemas (Pudjiwati,1997) memaparkan bahwa tugas yang disandang oleh seorang wanita yaitu :

1. Wanita sebagai istri

Wanita tidak hanya sebagai ibu rumah tangga tetapi juga sebagai pendamping suami seperti sebelum menikah, sehingga dalam rumah tangga tetap terjalin ketentraman yang dilandasi kasih sayang yang sejati. Wanita sebagai istri dituntut untuk setia pada suami agar dapat menjadi motivator kegiatan suami.

2. Wanita sebagai ibu rumah tangga

Sebagai ibu rumah tangga yang bertanggung jawab secara terus-menerus memperhatikan kesehatan rumah dan tata laksana rumah tangga, mengatur segala sesuatu didalam rumah tangga untuk meningkatkan mutu hidup.

Keadaan rumah harus mencerminkan rasa nyaman, aman tentram, dan damai bagi seluruh anggota keluarga.

### 3. Wanita sebagai pendidik

Ibu adalah wanita pendidik pertama dan utama dalam keluarga bagi putra-putrinya. Menanamkan rasa hormat, cinta kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa serta kepada masyarakat dan orang tua. Pada lingkungan keluarga, peran ibu sangat menentukan perkembangan anak yang tumbuh menjadi dewasa sebagai warga negara yang berkualitas dan pandai.

Wanita pada umumnya memulai status mereka sebagai seorang ibu rumah tangga yang berada pada masa perkembangan dewasa awal. Santrock (2002) menyatakan bahwa tahap perkembangan ini adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya. Sementara menurut Hurlock (1980) tugas perkembangan pada masa dewasa awal antara lain: a) mulai bekerja, b) memilih pasangan, c) mulai membina keluarga, d) mengasuh anak, e) mengelola rumah tangga, f) mengambil tanggung jawab sebagai warga negara, dan g) mencari kelompok sosial yang menyenangkan.

Kenniston (dalam Santrock, 2002) mengemukakan masa muda (*youth*) adalah periode kesementaraan ekonomi dan pribadi, dan perjuangan antara ketertarikan pada kemandirian dan menjadi terlibat secara sosial. Periode masa muda rata-rata terjadi 2 sampai 8 tahun, tetapi dapat juga lebih lama. Dua kriteria yang diajukan untuk menunjukkan akhir masa muda dan permulaan dari masa dewasa awal adalah kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan. Mungkin yang paling luas diakui sebagai tanda memasuki masa dewasa adalah ketika seseorang mendapatkan pekerjaan penuh waktu yang kurang

lebih tetap (Santrock, 2002). Sementara itu, Dariyo (2003) mengatakan bahwa secara umum mereka yang tergolong dewasa muda (*young adulthood*) ialah mereka yang berusia 20-40 tahun.

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa dewasa awal adalah individu yang berada pada rentang usia antara 20 hingga 40 tahun dimana terjadi perubahan fisik dan psikologis pada diri individu yang disertai berkurangnya kemampuan reproduktif, merupakan masa dimana individu tidak lagi harus bergantung secara ekonomis, sosiologis, maupun psikologis pada orangtuanya, serta masa untuk bekerja, terlibat dalam hubungan masyarakat, dan menjalin hubungan dengan lawan jenis.

#### **D. Keterkaitan Antara *Body Image* dan *Self Esteem* pada Ibu yang Berkerja**

Penilaian *body image* diri sendiri dapat berupa penilaian positif atau negatif. Dalam memandang *body image* diri sendiri, wanita lebih negatif dalam memandang *body image* dibandingkan pria (Cash dan Brown, 1989). Keadaan fisik dapat mempengaruhi kepercayaan diri yang lebih tinggi, Mangunhardjana (Pasaribu, 2010). Kepuasan terhadap fisik akan menimbulkan sikap positif yang diekspresikan dalam bentuk rasa percaya diri, keyakinan diri, dan konsep diri yang sehat, hal tersebut akan mempengaruhi perasaan aman dalam menghadapi diri sendiri dan dunia luar (Hurlock, 1999).

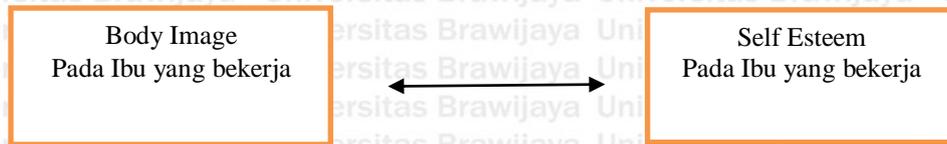
Dimensi fisik berkaitan dengan puas atau tidaknya citra tubuh di mata individu. Rice (Nugraha, 2010) mengemukakan bahwa kepuasan individu terhadap citra tubuhnya ditandai oleh adanya gambaran mental yang akurat

tentang tubuh (fisik) dan perasaan-perasaan, penafsiran, serta relasi dengan tubuh yang positif dan percaya diri. Cara berpikir yang positif atau negatif ternyata merupakan hal terpenting dalam meningkatkan atau menaikkan citra tubuh seseorang serta lebih percaya diri (Melliana, 2006). Kepercayaan diri yang tinggi akan membantu seseorang untuk dapat melakukan komunikasi interpersonal dengan baik (siska,dkk, 2003). Berdasarkan teori-teori diatas penulis ingin melihat hubungan antara *body image* dan *self esteem* pada subjek, yaitu ibu yang berkerja.

Wanita yang bekerja akan sering untuk bersosialisasi dengan orang lain dan diwajibkan untuk memiliki penampilan yang baik dan menarik. Penilaian terhadap diri dari masing-masing subjek akan berpengaruh kepada kinerja dan kepercayaan dirinya. Cara berpikir dari subjek secara positif atau negatif akan berpengaruh besar terhadap nilai dari citra tubuh itu sendiri.

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa *body image* memiliki keterkaitan dengan *self esteem*. Artinya semakin tinggi tingkat *body image*, maka semakin tinggi pula tinggkat *self esteem* yang dimiliki individu. Sebaliknya semakin rendah tingkat *body image*, maka semakin rendah pula tingkat *self esteem* yang dimiliki.

### E. Kerangka Pemikiran



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

#### Keterangan Skema :

Dari kerangka berpikir diatas bisa dilihat bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan *self esteem* pada ibu yang bekerja. Dengan status ibu yang juga bekerja dituntut untuk berpenampilan menarik, sehingga akan berpengaruh terhadap *self esteem* yang ada pada masing-masing individu.

### F. Hipotesis

Berdasarkan uraian tersebut hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat Hubungan antara *Body Image* dan *Self Esteem* Pada Ibu yang Bekerja”.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang analisisnya ditekankan pada data numerik atau angka, kemudian diolah dengan metode statistik. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian korelasional.

Peneliti memilih metode penelitian ini karena bermaksud mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu *Body Image* dan *Self Esteem*.

#### B. Identifikasi Variabel

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu *Body Image* dan variabel terikat yaitu *Self Esteem*.

#### C. Definisi Operasional

Definisi operasional dua variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

##### 1) *Body Image*

*Body Image* adalah gambaran persepsi mengenai tubuhnya secara keseluruhan. *Body Image* dalam penelitian ini menggunakan skala yang mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky

(2002). Aspek-aspek tersebut adalah *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan), *Body Area Satisfaction* (Kepuasan Area Tubuh), *Overweight Preoccupation* (Kecemasan akan Kegemukan), dan *Self Classified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh).

## 2) Self Esteem

*Self Esteem* merupakan suatu evaluasi atau hasil penilaian yang dilakukan oleh diri sendiri terhadap kemampuan yang dimiliki individu baik secara positif maupun negatif. Aspek *Self Esteem* yang digunakan dalam penelitian ini mencakup *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*.

## D. Populasi, Sampel, dan Teknik *Sampling*

### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik / sifat yang dimiliki oleh subjek / objek itu (Sugiyono, 2013). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu rumah tangga yang bekerja di kota Malang.

## 2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang memiliki karakteristik yang sama. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah yang memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Wanita yang sudah menikah
2. Usia 20 - 40 tahun
3. Bekerja pada sektor formal

Berdasarkan karakteristik tersebut, peneliti berhasil mendapatkan subyek dengan jumlah 35 orang.

## 3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik tersebut dipilih karena jenis pengambilan sampel dalam penelitian ini tidak dipilih secara acak. Tidak semua unsur atau elemen populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk bisa dipilih sebagai sampel, bisa disebabkan oleh faktor kebetulan atau faktor lain yang sebelumnya sudah direncanakan oleh peneliti (Darmawan, 2013). Sementara dalam penelitian ini, karakteristik sampel yang bisa dijadikan subyek penelitian sudah ditentukan terlebih dulu.

## E. Tahapan Pelaksanaan Penelitian

### 1. Persiapan Penelitian

- a) Mengembangkan topik yang diangkat oleh penulis dengan mengambil kajian teori dari penelitian terdahulu yang berhubungan.

- b) Menentukan populasi, sampel penelitian serta metode penelitian yang sesuai.
- c) Menyiapkan instrumen penelitian berupa skala, yaitu skala *body image* dan skala *self esteem* yang disusun berdasarkan teori.

## 2. Pelaksanaan Penelitian

- a) Peneliti menyebarkan skala kepada subjek.
- b) Pemberian uji coba skala (*try out*) dilakukan pada 30 ibu yang bekerja di kota Malang.

## 3. Analisis Data Hasil Penelitian

- a) Peneliti memeriksa data hasil penelitian yang telah dilaksanakan.
- b) Skoring data hasil penelitian yang sudah terkumpul.
- c) Melakukan penghitungan data, membuat data *excel* dari data untuk diolah lebih lanjut.
- d) Melakukan analisis data dengan menggunakan aplikasi SPSS 20 *For Windows*. Analisis data yang digunakan yaitu dengan korelasi *Product Moment*.
- e) Mengecek kembali serta menginterpretasikan data yang telah diolah untuk menguji hipotesis.

## F. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan skala *body image* dan skala *self esteem*.

Bentuk dari dua skala tersebut adalah menggunakan skala Likert dengan alternatif ada 4 pilihan jawaban yang harus diisi oleh subjek. Jenis pernyataan yang diajukan ada dua yaitu *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* yaitu

merupakan pernyataan yang berisikan hal positif atau pernyataan yang bersifat mendukung. Sedangkan pernyataan *unfavourable* yaitu pernyataan yang berisikan hal negatif mengenai objek sikap atau yang tidak mendukung terhadap objek sikap yang hendak diungkap (Azwar, 2012). Berikut adalah sistem penilaian kedua jenis aitem tersebut :

**Tabel 1. Skor Skala Likert**

Jawaban	Skor Favourable	Skor Unfavourable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

### 1. Skala *Body Image*

Peneliti memodifikasi skala dari Chatarina (2016) berdasarkan teori Cash & Pruzinsky (2002) yang terdiri dari 33 aitem.

**Tabel 2. *Blue Print* skala *Body Image* Sebelum Uji Coba**

No	Dimensi	Indikator	F	UF	Jumlah Aitem
1	<i>Appearance evaluation</i> (evaluasi penampilan)	Merasa penampilan diri sudah cukup menarik	1	11	6
		Puas dan nyaman dengan penampilan diri sendiri	22*	12	
2	<i>Appearance Orientation</i> (Orientasi Penampilan)	Memperhatikan penampilan diri	3	13	7
		Berusaha meningkatkan dan memperbaiki penampilan	23	33	
			4	34	
			24		
3	<i>Body Area Satisfaction</i> (Kepuasan Area Tubuh)	Puas dengan tubuh yang dimiliki sekarang	5	15	6
		Puas dengan seluruh anggota tubuh yang dimiliki sekarang	25	35	
			6	36	
4	<i>Overweight Preoccupation</i>	Puas dengan berat badan yang dimiliki	7	17	8
			27	37	

(Kecemasan akan Kegemukan)	Melakukan usaha dalam menjaga berat badan yang dimiliki	8	18	
5	<i>Self Classified Weight</i> (Pengkategorian Ukuran Tubuh)	Mengategorikan ukuran tubuh seimbang antara tinggi dan berat	9	19
		29	39	
		10	20	6
<b>Jumlah Total</b>		<b>17</b>	<b>16</b>	<b>33</b>

Keterangan: \* = Item gugur atau tereliminasi

## 2. Skala Self-Esteem

Peneliti memodifikasi skala dari Nurrahma (2014) berdasarkan teori Coopersmith (Murk, 2006) yang terdiri dari 16 aitem.

**Tabel 3. Blue Print Skala Self Esteem sebelum uji coba**

No	Dimensi	Indikator	F	UF	Jumlah Aitem
1	<i>Power</i>	Pengakuan yang diterima individu dari orang lain	6	13	4
2	<i>Significance</i>	Rasa hormat yang diterima individu dari orang lain.	9	16	4
		Kepedulian yang diterima individu dari orang lain.	3, 13	2, 12	
3	<i>Virtue</i>	Afeksi yang diterima individu dari orang lain. Ketaatan untuk menjauhi tingkah laku yang tidak diperbolehkan.	1, 5	8, 4	4
4	<i>Competence</i>	Individu merasa terbebas dari perasaan yang tidak menyenangkan.	7	10	4
		Individu yang berhasil memenuhi tuntutan prestasi.	10	11	
		Kemampuan individu dalam beradaptasi.		14	
<b>Jumlah</b>			<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>

## G. Pengujian Alat Ukur

Suatu instrumen atau alat ukur harus diuji validitas dan reabilitasnya sebelum digunakan untuk pengambilan data. Uji coba alat ukur dalam penelitian ini dilakukan pada Ibu yang bekerja yang menjadi sampel penelitian. Uji coba alat ukur dilakukan untuk mengetahui validitas dan reabilitas alat ukur pada penelitian ini.

### 1. Validitas Alat Ukur

Menurut Sukadji (2000) validitas adalah derajat yang menyatakan suatu tes mengukur apa yang seharusnya diukur. Suatu tes yang validitasnya tinggi tidak saja akan menjalankan fungsi ukurnya dengan tepat, akan tetapi juga kecermatannya tinggi, yaitu kecermatan dalam hal mendeteksi perbedaan-perbedaan kecil yang ada pada atribut yang diukur. Tidak ada validitas yang berlaku secara umum untuk semua tujuan pengukuran. Suatu tes yang valid guna pengambilan keputusan yang lain dan bagi kelompok yang lain (Azwar, 2010). Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji validitas isi.

Menurut Azwar (2012), validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *professional judgement* yang mana dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing 1 dan dosen pembimbing 2. Validitas isi bertujuan untuk mencari tahu sejauh mana isi alat ukur mencerminkan ciri atribut yang akan diukur.

## 2. Analisis Item

Analisis *item* merupakan salah satu proses yang dilakukan dalam prosedur konstruksi atau penyusunan tes, sebelum dilakukan pada validitas dan reabilitas suatu tes. Analisis *item* adalah proses pengujian karakteristik masing-masing *item* yang akan menjadi bagian dari tes yang disusun.

Prosedur seleksi *item* dalam penelitian ini menggunakan daya diskriminasi *item*. Pengujian daya diskriminasi *item* dilakukan dengan cara menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor *item* dengan distributor skor skala itu sendiri. Komputasi itu kemudian menghasilkan koefisien korelasi *item*-total (Azwar, 2012).

Koefisien korelasi *item*-total dihitung dengan menggunakan formula koefisien korelasi product moment pearson. Semakin tinggi koefisien korelasi positif antara skor *item* dengan skor skala berarti semakin tinggi konsistensi antara *item* tersebut dengan skala secara keseluruhan yang berarti semakin tinggi daya bedanya. Sebagai kriteria pemilihan *item* berdasar korelasi *item*-total, biasanya digunakan batasan  $r_{ix} \geq 0,30$ . Apabila jumlah *item* yang lolos atau  $\geq 0,30$  ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka dapat mempertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria 0,30 - menjadi 0,20. Sehingga jumlah *item* yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2012).

Tabel *item* variabel Y yang berjumlah 33 *item* setelah diujikan hanya tersisa 32 *item* yang memenuhi syarat  $\geq 0,30$ . Sisanya 1 *item* telah gugur

karena tidak memenuhi syarat  $\geq 0,30$ . Berikut *blue print* skala *Body Image* setelah uji coba.

**Tabel 4. *Blue Print Body Image* setelah uji coba**

No	Dimensi	Indikator	F	UF	Jumlah Aitem
1	<i>Appearance evaluation</i> (evaluasi penampilan)	Merasa penampilan diri sudah cukup menarik	1	11	5
		Puas dan nyaman dengan penampilan diri sendiri	2	31	
			22	12	
2	<i>Appearance Orientation</i> (Orientasi Penampilan)	Memperhatikan penampilan diri	3	13	7
		Berusaha meningkatkan dan memperbaiki penampilan	4	34	
			23	33	
3	<i>Body Area Satisfaction</i> (Kepuasan Area Tubuh)	Puas dengan tubuh yang dimiliki sekarang	5	15	6
		Puas dengan seluruh anggota tubuh yang dimiliki sekarang	6	36	
			25	35	
4	<i>Overweight Preoccupation</i> (Kecemasan akan Kegemukan)	Puas dengan berat badan yang dimiliki	7	17	8
		Melakukan usaha dalam menjaga berat badan yang dimiliki	8	18	
			27	37	
5	<i>Self Classified Weight</i> (Pengkategorian Ukuran Tubuh)	Mengkategorikan ukuran tubuh seimbang antara tinggi dan berat	9	19	6
			29	39	
		Merasa ukuran tubuh proporsional	10	20	
<b>Jumlah Total</b>			<b>16</b>	<b>16</b>	<b>33</b>

Sedangkan untuk hasil yang diperoleh dari analisis *item* menunjukkan dari total *item* variabel *Self esteem* yang berjumlah 16 *item* memiliki korelasi  $\geq 0,30$ . Berikut *blue print Self Esteem* setelah uji coba.

Tabel 5. *Blue Print Self Esteem* Setelah Uji Coba

No	Dimensi	Indikator	F	UF	Jumlah Aitem
1	<i>Power</i>	Pengakuan yang diterima individu dari orang lain	6	13	4
		Rasa hormat yang diterima individu dari orang lain.	9	16	
2	<i>Significance</i>	Kepedulian yang diterima individu dari orang lain.	3	2	4
		Afeksi yang diterima individu dari orang lain.	13	12	
3	<i>Virtue</i>	Ketaatan untuk menjauhi tingkah laku yang tidak diperbolehkan.	1	8	4
		Individu merasa terbebas dari perasaan yang tidak menyenangkan.	5	4	
4	<i>Competence</i>	Individu yang berhasil memenuhi tuntutan prestasi.	7	11	4
		Kemampuan individu dalam beradaptasi.	10	14	
<b>Jumlah</b>			<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>

### 3. Reabilitas Alat Ukur

Instrumen penelitian yang berkualitas baik yaitu memiliki ciri reliabel yang berarti bahwa instrument tersebut mampu menghasilkan skor yang akurat dengan eror pengukuran kecil. Reabilitas mengacu pada kepercayaan atau konsistensi hasil ukur, yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka 0 sampai 1,00. Reliabilitas diperoleh melalui penggunaan tes kepada suatu kelompok partisipan. (Azwar, 2012). Pengujian reliabilitas instrumen alat ukur pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS 20 *for windows* dengan teknik *Cronbach's Alpha*.

Hasil dari uji realibilitas untuk skala *Self Esteem* di dapatkan dari hasil *cronbach alpha* sebesar 0,917 menunjukkan reliabilitas yang tinggi. Sedangkan hasil dari uji reliabilitas skala *Body Image* di dapatkan dari hasil *cronbach alpha* sebesar 0,945 menunjukkan reliabilitas yang tinggi.

## H. Analisa Data

Analisa data dalam penelitian ini merupakan suatu kegiatan yang sangat penting dan memerlukan ketelitian serta kekritisian dari peneliti (Zuriah, 2006).

Dalam penelitian ini, teknik statistik yang diolah dengan menggunakan program SPSS 20 for Windows. Teknik yang digunakan untuk menguji hipotesis guna mengetahui ada tidaknya hubungan antara *body image* dengan *self esteem* pada ibu rumah tangga yang bekerja di kota Malang. Penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari karl pearson dengan menggunakan program SPSS 20 for window.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

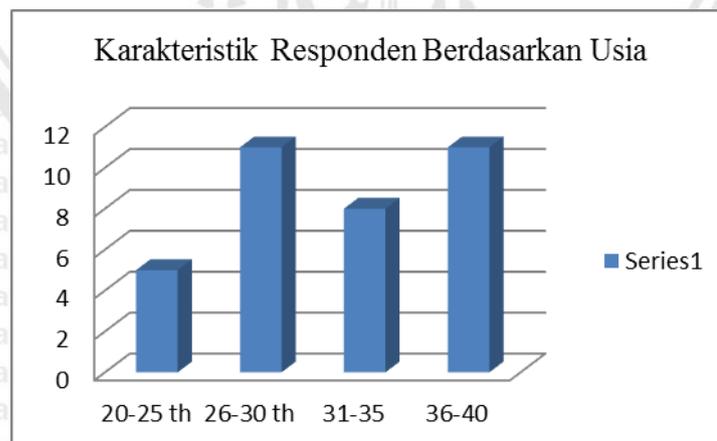
Penelitian ini menggunakan responden yaitu ibu yang bekerja dengan rentangan usia 20-40 tahun, telah menikah dan bekerja di sektor formal.

Gambaran umum responden menurut karakteristik responden berdasarkan usia, pekerjaan, tingkat pendidikan. Berdasarkan karakteristik tersebut diperoleh gambaran yang lebih detail mengenai responden dalam penelitian. Berikut sajian responden berdasarkan keempat karakteristik tersebut:

#### 1. Gambaran Umum Responden

##### a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Responden dibagi menjadi empat kategori usia yaitu 20-25 tahun, 26-35 tahun, 26-30 tahun, 31-35 tahun dan 36-40 tahun. Adapun persebaran responden berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel berikut:



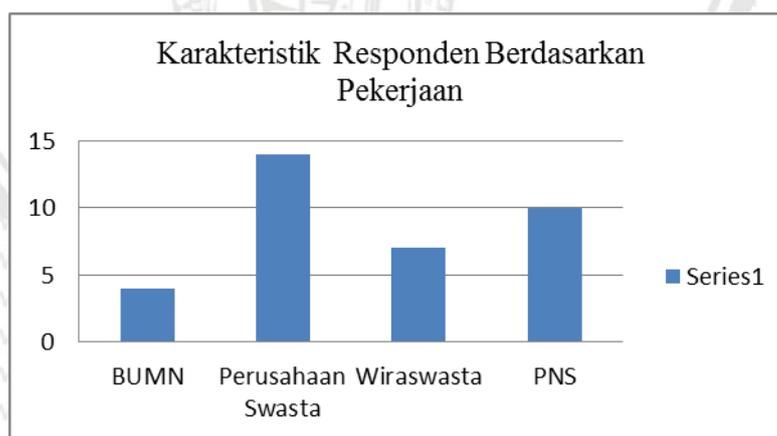
Gambar 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil karakteristik responden didapatkan hasil pada usia 20-25 tahun didapatkan jumlah 5 orang dengan 14,3%, pada usia 26-30 tahun terdapat 11 orang 31,4%, pada usia 31-35 tahun terdapat 8 orang dengan 22,9% dan pada usia 36-40 tahun terdapat 11 orang dengan 31,4%.

Berdasarkan karakteristik usia didapatkan responden paling banyak pada usia 26-30 dan 36-40 tahun. Hal tersebut disadari karena pada usia tersebut banyak responden yang sangat memperhatikan masalah bentuk tubuh serta kesehatan mereka. Adapun perbandingan responden berdasarkan usia dapat di lihat pada bagan berikut:

#### b. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Responden yang digunakan dalam penelitian ini memiliki pekerjaan yang dibagi kedalam 4 jenis pekerjaan. Berdasarkan karakteristik pekerjaan pada sampel penelitian pada responden yang ditunjukkan pada tabel berikut:

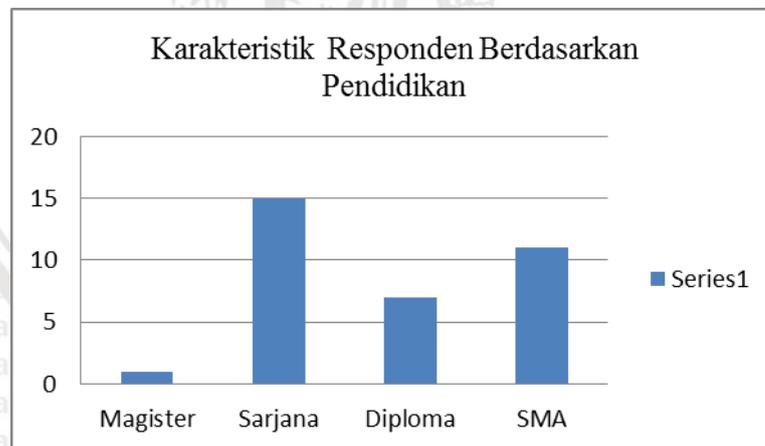


Gambar 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan

Berdasarkan hasil perhitungan responden terdapat 4 orang dengan 11% bekerja di BUMN, 14 orang dengan 40% bekerja di perusahaan, 7 orang dengan 20% bekerja sebagai wiraswasta dan 10 orang dengan 29% sebagai PNS, berdasarkan karakteristik responden didapatkan paling banyak pada responden yang bekerja di Perusahaan. Adapun perbandingan responden berdasarkan pekerjaan dapat di lihat pada bagan berikut:

### c. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan merupakan gambaran seberapa tinggi pendidikan responden yang dibagi menjadi empat kategori yaitu SMA, Diploma, Sarjana, dan Magister. Adapun data analisis responden dari karakteristik pendidikannya seperti pada tabel dibawah ini:



**Gambar 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan**

Berdasarkan hasil responden menurut pendidikan didapatkan hasil untuk lulusan Magister terdapat 1 orang dengan 3%, untuk lulusan Sarjana terdapat 15 orang dengan 43%, untuk lulusan Diploma terdapat 7 orang

dengan 20% dan lulusan SMA terdapat 11 orang dengan 31%.

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan didapatkan nilai tertinggi lulusan Sarjana. Hal ini disebabkan karena lulusan Sarjana lebih memahami dan memperhatikan untuk penampilan. Perbedaan responden berdasarkan tingkat pendidikan seperti grafik dibawah ini:

### B. Uji Hipotesis Hubungan *Body Image* terhadap *Self Esteem*

Teknik analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan terhadap *self esteem* adalah dengan menggunakan *corelation product moment* pearson yang dihitung dengan menggunakan software SPSS versi 20. Data yang digunakan dalam analisis statistik penelitian ini adalah skor murni. Hal ini bertujuan untuk mempermudah membandingkan antara skor hasil yang dari pengukuran variabel yang diteliti dan untuk menghindari kesalahan pengukuran. Uji korelasi antar variabel penelitian dapat dilihat melalui tabel 6 di bawah ini, dimana semakin mendekati angka 1 memiliki arti bahwa korelasi antar variabel semakin kuat dan semakin mendekati 0 memiliki arti bahwa korelasi semakin lemah dengan nilai Sig. 0,000. Sedangkan tanda positif dan negatif pada nilai koefisien mengandung arti arah hubungan korelasi.

Berdasarkan pengolahan data didapatkan bahwa korelasi *body image* terhadap *self esteem* sebesar 0,520 dengan tingkat signifikansi 0.001,  $< 0,05$  maka korelasi antara *body image* terhadap *self esteem* memiliki hubungan yang sedang dan signifikan, arah hubungan positif menjelaskan

ada hubungan positif dari *body image* terhadap *self esteem*, dimana semakin tinggi skor *body image* tersebut maka semakin tinggi *self esteem* yang ada pada individu.

Koefisien determinan ( $r^2$ ) variabel *body image* berdasarkan hasil analisa data adalah 0,271 yang berarti sumbangan efektif dari *body image* terhadap *self esteem* sebesar 27,1% sedangkan pengaruh faktor lain terhadap *self esteem* sebesar 72,9%.

### C. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada hubungan atau tidak antara *body image* dan *self esteem* pada ibu yang bekerja. Pengujian hipotesis menggunakan korelasi product moment pearson menunjukkan bahwa korelasi *body image* terhadap *self esteem* sebesar 0.520 dengan tingkat signifikansi 0.001, karena berada diatas 0.05 maka korelasi antara *body image* terhadap *self esteem* memiliki hubungan yang sedang dan signifikan, arah hubungan positif menjelaskan ada hubungan positif dari *body image* terhadap *self esteem*, dimana semakin tinggi skor *body image* tersebut maka semakin tinggi perilaku persepsi terhadap *self esteem* yang ada pada diri individu.

Hasil penelitian yang dilakukan sesuai dengan penelitian milik Nurvita (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dan *self esteem* pada ibu yang bekerja. Semakin tinggi *body image* yang ada pada diri subjek maka semakin tinggi pula *self esteem* pada diri

subjek. Sama halnya dengan penelitian ini, bahwa terdapat hubungan antara *body image* dan *self esteem* pada ibu yang bekerja.

Ibu yang bekerja akan sering menjumpai rekan kerja atau *client* di lingkungan kerjanya, sehingga menuntut subjek untuk berpenampilan yang rapi dan menarik. Dengan memiliki *self esteem* yang baik terhadap tubuhnya maka individu memiliki *body image* yang baik pula, begitu juga sebaliknya. Sebagian besar wanita dewasa masih banyak memberi perhatian terhadap penampilan fisiknya. Ketika memasuki usia dewasa awal seorang wanita akan mengalami perubahan bentuk tubuh seperti bertambahnya berat badan yang membuat wanita mengalami kegemukan. Perubahan fisik tersebut dapat mempengaruhi hubungan sosialnya dengan orang lain. Karena itu sangat perlu wanita memiliki *body image* yang positif, hal tersebut akan membuat wanita merasa memiliki tubuh yang menarik sehingga menumbuhkan *self esteem* yang positif pula. *Self Esteem* menurut Tambunan (Henggaryadi, 2012) didefinisikan sebagai suatu hasil penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang diungkapkan dalam sikap-sikap yang dapat bersifat positif maupun negatif. Bagaimana seorang menilai tentang dirinya akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Esteem* menurut Flynn (2001) yaitu gambaran penilaian dan perbandingan sosial. Pada proses sewaktu bersosialisasi dengan orang lain, maka kita menjadi sadar bahwa kita adalah objek perhatian, persepsi, dan evaluasi dari orang lain. Faktor

kedua untuk perbandingan sosial juga menekankan bahwa *self esteem* adalah salah satu bagian suatu konsekuensi hasil perbandingan mereka sendiri dengan orang lain dan perolehan evaluasi diri, baik yang positif maupun yang negatif.

*Body image* bersifat subjektif yaitu tiap individu memiliki ukuran ideal yang berbeda mengenai keadaan fisik yang dapat menimbulkan perasaan puas terhadap dirinya (Amalia & Rachmawati, 2007). Menurut pernyataan di atas, tidak terdapat ukuran yang jelas untuk mengukur *body image* dari masing masing individu. *Body image* adalah evaluasi atau sikap yang dimiliki seseorang secara partisipatif terhadap tubuhnya. Evaluasi atau sikap tersebut bisa berupa perasaan suka, puas atau positif yang ditunjukkan dengan penerimaan terhadap tubuhnya atau bisa berupa perasaan tidak suka, tidak puas, atau negatif seseorang terhadap atribut-atribut fisik pada tubuhnya seperti ukuran tubuh, berat badan, dan bentuk tubuh (Sari, 2012).

Menurut Thompson (Henggaryadi & Fakhurrozi, 2008) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *Body Image*, diantaranya yaitu tahap perkembangan, tren yang berlaku di masyarakat, sosialisasi. Beberapa faktor tersebut dapat mempengaruhi *body image* seseorang, apabila perubahan fisik yang terjadi pada subjek belum tentu sesuai dengan keinginan dan bahkan bisa menimbulkan rasa malu. Ibu rumah tangga yang bekerja dituntut untuk bersosialisasi dengan orang banyak, dengan kegiatan diluar rumah subjek akan terpengaruh dengan tren bentuk tubuh

ideal di masyarakat, sehingga adanya tuntutan pada diri subjek untuk selalu tampil menarik dan mempunyai bentuk tubuh ideal. Pengaruh dari orang lain melalui orang tua, teman, kekasih ataupun *significant others*, nilai mengenai penampilan dan standar fisik yang berlaku diajarkan dan disosialisasikan.

#### D. Keterbatasan penulisan

Pengambilan data responden dilakukan pada ibu rumah tangga yang berkerja. Dimana dalam pekerjaan tersebut memiliki beban kerja yang berbeda dan karakteristik pekerjaan yang berbeda. Ada beberapa pekerjaan yang membutuhkan penampilan fisik yang menarik dan beberapa pekerjaan kurang memperhatikan penampilan fisik yang menarik. Hal tersebut sedikit banyak mempengaruhi dan menciptakan perbedaan pada *body image*.

Kurangnya peneliti dalam mengkategorisasikan jenis pekerjaan subjek, karena pada dasarnya tidak semua pekerjaan yang berhubungan dengan orang banyak membutuhkan *body image* yang tinggi. Pengambilan subjek yang pada penelitian ini sebanyak 35 orang. Jumlah subjek yang terlalu kecil termasuk dalam kategori kurang dengan karakteristik subjek yang banyak ditemukan di masyarakat.

Selanjutnya hasil penelitian membuktikan bahwa persepsi terhadap *body image* hanya berkontribusi sebanyak 27,1% sedangkan pengaruh faktor lain terhadap *self esteem* sebesar 72,9%. Faktor tersebut bisa berasal dari kelas sosial, faktor lingkungan yang bisa bersumber dari konformitas teman kerja dan lain-lain.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil kesimpulan pada hasil penelitian pengaruh *body image* terhadap *self-esteem*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa korelasi *body image* terhadap *self-esteem* sebesar 0,520 dengan tingkat signifikansi 0.001, Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sedang antara *body image* terhadap *self-esteem* pada ibu yang bekerja.

#### B. Saran

Saran yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah :

##### 1. Saran teoritis

- a. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya memperhatikan karakteristik pekerjaan yang dimiliki oleh responden sehingga data yang diambil lebih normal dan lebih homogen karena karakteristik pekerjaan yang berbeda dapat mempengaruhi persepsi terhadap *body image*.
- b. Bagi peneliti selanjutnya untuk mempertimbangkan mengambil variabel lain seperti konformitas rekan kerja dan kelas sosial sebagai salah satu variabel independen yang mempengaruhi *self-esteem*.

- c. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan untuk menambah jumlah subjek lebih banyak lagi dan mengkategorisasikan jenis pekerjaan subjek dengan jelas.

## 2. Saran Praktis

- a. Bagi ibu yang bekerja penting untuk memperhatikan *body image* namun harus mengontrol diri agar tidak terlalu berlebihan karena persepsi *body image* yang tinggi dapat mengakibatkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya sehingga menghasilkan kurang percaya diri.
- b. Bagi ibu yang bekerja untuk menjaga *body image* dengan melakukan olahraga dan pola hidup sehat sehingga *body image* pada kondisi yang ideal dan menumbuhkan *self esteem*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, R. (2011). *Body Image Remaja Wanita Bertato. Jurnal Universitas Gunadarma.*
- Amalia, R.N. Rachmawati, M.A. (2007). Hubungan body image dengan penyesuaian diri sosial pada remaja. *Naskah publikasi FISIP. Univ. Islam Indonesia Yogyakarta.*
- Azwar, S. (2010). *Tes Prestasi: Fungsi dan pengembangan pengukuran prestasi belajar.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi, Edisi 2.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Branden, Nathaniel. (1995). *The six pillars of self-esteem.* USA: Bantam Books.
- Cash T.F. & Pruzinsky. (2002). *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice.* New York: Guilford Press.
- Cash, T.F. & Brown, T.A. (1989). *Gender and Body Image: Stereotypes and Realities.* USA: Old Dominion University.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self Esteem.* San Fransisco: W.H. Freeman dan Co.
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda.* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Darmawan, (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif.* Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Flynn, H. K., (2003). Self esteem theory and measurement: a critical review. *Three Issue One.*
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Image Dissatisfaction in Men, Women, and Children.* New York: Routledge.
- Henggaryadi, G. (2012). Hubungan Antara Body Image Dengan Harga Diri.
- Henggaryadi, M. G., & Fakhurrozi, M. (2008). Hubungan Antara Body Image dengan Harga Diri pada Remaja Pria yang Mengikuti Latihan Fitness/Kebugaran. *Jurnal Universitas Gunadarma.*
- Herabadi, A. G. (2007). Hubungan antara kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh dengan *body esteem* dan harga diri. *Jurnal Sosial Humaniora.*

- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi 5. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Ruang Kehidupan*. Edisi 5. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E.B. (1990). *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Jeannie, MD. Dkk. (2007). *Body Image and Self Esteem among Adolescents undergoing an Intervention Targeting Dietary and Physical Activity Behaviors*. USA: HHS Public Access.
- Kuswardinah, A. (2007). *Ilmu Kesejahteraan Keluarga*. Semarang: UNNES Press.
- Mapiare, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional
- Mehdi, Ghezselflo. Dkk. (2013). Comparison of Body Image and Self Esteem Among Married Individuals with Sexual Dissatisfaction and Normal Married Individuals in Tehran. *Iran*.
- Melliana, A. S. (2006). *Menjelajah Tubuh (Perempuan dan Mitos Kecantikan)*. Yogyakarta : PT LKiS Pelangi Aksara.
- Mruk, C.J. 2006, *Self-Esteem Research, Theroy, and Practice. Toward a Positive Psychology of Self-Esteem*. (3th ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Nurrahma, Evy. 2014. Perbedaan Self-Esteem Pada Narapidana Baru Dan Residivis Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Malang. *Skripsi. Malang : Fakultas Psikologi Universitas Brawijaya*.
- Papalia, D.E., S.W Olds., dan R.D Feldman. 2001. *Human Development Eight Edition*. New York : Mc Graw Hill.
- Pasaribu, K. S., (2010). Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Ditinjau Dari Body Image. Skripsi (tidak dipublikasikan). *Fakultas Psikologi Universita Katolik Soegijapranata. Semarang*
- Pudjiwati, Sayogyo. (1997). *Peranan Wanita Dalam Perkembangan Masyarakat Desa*. Jakarta: CV Rajawali.
- Riduwan. (2012). *Dasar-Dasar Statistika. Cetakan kesepuluh*. Bandung : Alfabeta

- Sahri, F.N. (2016). Hubungan Antara Body Image dengan Self esteem pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Skincare. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surabaya*.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Terjemahan. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, W. (2002). *Life Span Development - Perkembangan Masa Hidup, Jilid 2 Edisi Kelima, alih bahasa Achmad Chusairi dan Juda Damanik*. Jakarta : Erlangga.
- Santrock, W. (2011). *Life-Span Development, Perkembangan Masa Hidup Jilid1 (edisi kelima )*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, W. (2012). *Perkembangan Masa Hidup. Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Sarah, E. Dkk. (2005). Body Image, Self Esteem, and Health-Related Behaviors Among Male and Female First Year Colage Students. *Journal of Collage Students Development. Volume 46, Number 6. USA*.
- Sari, D. N. P. (2012). Hubungan antara Body Image dan Self Esteem Pada Dewasa Awal Tuna Daksa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*.
- Sari, Retno Puspito. (2006). Pengungkapan Diri Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Diponegoro Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Harga Diri. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol. 3. No. 2.
- Singarimbun, M & Effendi, S. (2006). *Metode Penelitian Survei*, Jakarta: Penerbit Pustaka LP3ES Indonesia.
- Siska, S. & Esti. (2003). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi No. 2, 67-71. Universitas Gadjah Mada*.
- Sugiono, Y.C. (2013) Body image pada profesi model. *Jurnal psikologi. Universitas muhammadiyah malang*.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif & RND*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan Kuantitatif, Kualitatif & RND)*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sukadji, Soetarlinah. (2000). *Psikologi Pendidikan dan Psikologi Sekolah (Direvisi dan Dilengkapi)*. Depok : Universitas Indonesia.
- Surya, H. (2009). *Menjadi Manusia Pembelajar*. Jakarta: Gramedia.

Susanti. (2012). Hubungan Harga Diri dan *Psychological well-being* pada wanita lajang ditinjau dari bidang pekerjaan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya Vol.1 No.1 Hal.1-8*.

Thompson, J. Kevin & Smolak, Linda. (2001). *Body Image, Eating Disorders, and Assessment, Prvention and Treatment*. Washington, DC. *American Psychological Association*

Thompson, J.K, Heinberg, L.J, & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty : theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC : *American Psychological Association*.

Victoria, Nurvita. (2015) hubungan antara *Self Esteem* dan *Body Image* pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*.

Zuriah, N. (2006). *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan : Teori-Aplikasi*. Jakarta: Bumi Akasara



## LAMPIRAN

Lampiran 1 Reabilitas *Body Image*

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0.945	0.946	33

Lampiran 2 Validitas *Body Image*

No	Butir Dalam Kuesioner	Koefisien Korelasi (r-hitung)	R Tabel	Sig.2tailed (p-level)	Keterangan
1	X1	0.538	0,296	0.000	Valid
2	X2	0.560	0,296	0.000	Valid
3	X3	0.492	0,296	0.000	Valid
4	X4	0.708	0,296	0.000	Valid
5	X5	0.553	0,296	0.000	Valid
6	X6	0.594	0,296	0.000	Valid
7	X7	0.503	0,296	0.000	Valid
8	X8	0.706	0,296	0.000	Valid
9	X9	0.602	0,296	0.000	Valid
10	X10	0.710	0,296	0.000	Valid
11	X11	0.854	0,296	0.000	Valid
12	X12	0.543	0,296	0.000	Valid
13	X13	0.756	0,296	0.000	Valid
14	X14	0.496	0,296	0.000	Valid
15	X15	0.631	0,296	0.000	Valid
16	X16	0.518	0,296	0.000	Valid
17	X17	0.749	0,296	0.000	Valid
18	X18	0.860	0,296	0.000	Valid
19	X19	0.507	0,296	0.000	Valid
20	X20	0.477	0,296	0.000	Valid
21	X21	0.536	0,296	0.000	Valid
22	X22	0.219	0,296	0.000	Tidak Valid
23	X23	0.619	0,296	0.000	Valid
24	X24	0.323	0,296	0.000	Valid
25	X25	0.492	0,296	0.000	Valid
26	X26	0.494	0,296	0.000	Valid
27	X27	0.711	0,296	0.000	Valid

No	Butir Dalam Kuesioner	Koefisien Korelasi (r-hitung)	R Tabel	Sig.2tailed (p-level)	Keterangan
28	X28	0.706	0,296	0.000	Valid
29	X29	0.533	0,296	0.000	Valid
30	X30	0.403	0,296	0.000	Valid
31	X31	0.541	0,296	0.000	Valid
32	X32	0.420	0,296	0.000	Valid
33	X33	0.553	0.296	0.000	Valid

### Lampiran 3 Reabilitas *Self Esteem*

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0.917	0.916	16

### Lampiran 4 Validitas *Self Esteem*

No	Butir Dalam Kuesioner	Koefisien Korelasi (r-hitung)	R Tabel	Sig.2tailed (p-level)	Keterangan
1	Y1	0.648	0,296	0.000	Valid
2	Y2	0.646	0,296	0.000	Valid
3	Y3	0.491	0,296	0.000	Valid
4	Y4	0.716	0,296	0.000	Valid
5	Y5	0.719	0,296	0.000	Valid
6	Y6	0.677	0,296	0.000	Valid
7	Y7	0.473	0,296	0.000	Valid
8	Y8	0.488	0,296	0.000	Valid
9	Y9	0.611	0,296	0.000	Valid
10	Y10	0.448	0,296	0.000	Valid
11	Y11	0.753	0,296	0.000	Valid
12	Y12	0.547	0,296	0.000	Valid
13	Y13	0.711	0,296	0.000	Valid

No	Butir Dalam Kuesioner	Koefisien Korelasi (r-hitung)	R Tabel	Sig.2tailed (p-level)	Keterangan
14	Y14	0.554	0,296	0.000	Valid
15	Y15	0.641	0,296	0.000	Valid
16	Y16	0.639	0,296	0.000	Valid

### Lampiran 5 korelasi

#### Correlations

		Self_esteem	Body_image
Self_esteem	Pearson Correlation	1	.520**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	35	35
Body_image	Pearson Correlation	.520**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	35	35

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Lampiran 6 Angket Kuisisioner

### SKALA PSIKOLOGI

Sebelumnya saya ingin mengucapkan terima kasih kepada anda yang telah meluangkan waktunya untuk mengisi kuisisioner ini. kuisisioner ini adalah instrumen dari penelitian saya yang berhubungan dengan ibu rumah tangga yang bekerja. Untuk partisipasinya saya mengucapkan terima kasih.

Isilah identitas diri Anda

Nama / Inisial :

Usia :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Dibawah ini terdapat 48 pertanyaan,

Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan, kemudian anda diminta untuk mengemukakan apakah isi pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda, dengan cara memberi tanda SILANG (X) pada salah satu kolom pilihan jawaban yang tersedia.

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah:

STS = Sangat Tidak Setuju

TS = Tidak Setuju

S = Setuju

SS = Sangat Setuju

Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda, karena itu pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, karena tidak ada jawaban yang dianggap salah.

NO	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1	Saya merasa bahwa penampilan saya menarik				
2	saya menyukai penampilan diri saya				
3	Saya termasuk orang yang memperhatikan penampilan diri				
4	Saya berpikir untuk berusaha berpenampilan lebih baik dari sebelumnya				
5	Saya menyukai bentuk anggota tubuh yang saya miliki sekarang				
6	Saya menyukai seluruh bentuk tubuh yang saya miliki				
7	Saya merasa berat badan saya pas untuk saya				
8	Saya berpikir bahwa olahraga akan menjaga berat badan saya				
9	Tubuh saya seimbang antara tinggi badan dan berat badan				
10	Saya memiliki tubuh yang proporsional				
11	saya merasa bahwa penampilan saya dibawah rata-rata				
12	saya kecewa dengan penampilan diri saya sekarang				
13	Saya acuh terhadap penampilan saya				
14	Saya ingin mengubah bentuk tubuh saya sesuai dengan harapan saya				
15	Saya merasa kegemukan				
16	Saya merasa menjaga berat badan bukan hal yang penting				
17	Saya memiliki tinggi dan berat badan timpang				
18	Saya memiliki tubuh yang kurang proporsional				

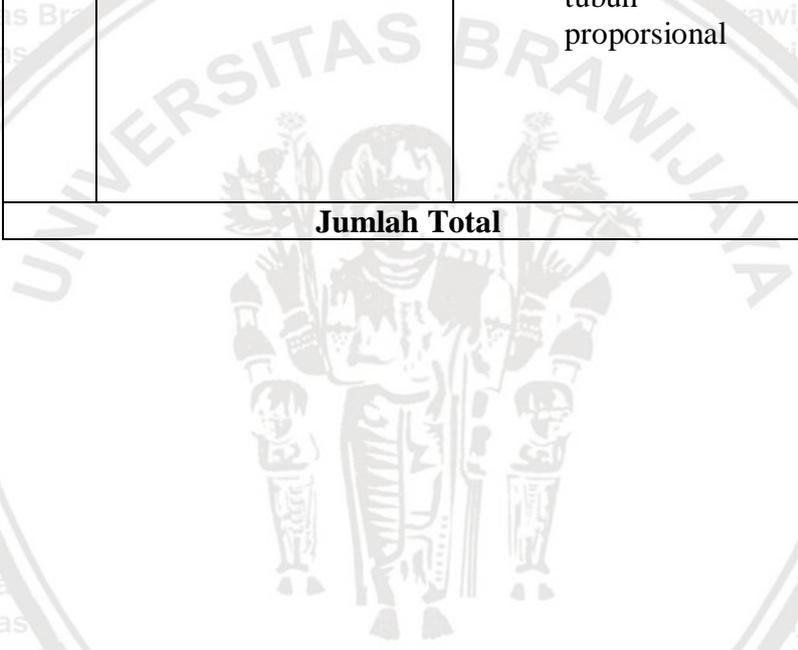
19	Saya mengamati penampilan diri saya setiap hari			
20	Saya berpikir untuk mengganti pakaian yang sudah tidak pantas dipakai			
21	Saya merasa bentuk tubuh saya sudah seusai dengan harapan saya			
22	Saya merasa bahwa berat badan saya ideal			
23	Saya berpikir bahwa dengan melakukan diet khusus, akan menjaga berat badan saya			
24	Tinggi badan dan berat badan saya sudah ideal			
25	Penampilan saya tidak menarik			
26	Saya tidak peduli dengan penampilan diri saya			
27	Saya tidak berpikiran mengubah penampilan saya			
28	Saya merasa bentuk tubuh saya sekarang mengecewakan			
29	Saya kecewa dengan salah satu atau beberapa anggota tubuh yang saya miliki			
30	Saya merasa berat badan saya jauh dari ideal			
31	Saya makan apa saja tanpa memikirkan berat badan saya			
32	Tinggi badan saya kurang ideal			

NO	PERTANYAAN	STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa baik tentang diri saya				
2.	Saya tidak suka berkumpul dengan teman-teman				
3.	Saya merasa dihargai oleh rekan-rekan kerja saya				
4.	Saya merasa putus asa atas keputusan yang saya buat				
5.	Saya merasa puas dengan penampilan tubuh saya				
6.	Saya merasa bahwa orang lain menghoramti dan menghargai saya				
7.	Saya memiliki target yang jelas terhadap tujuan hidup saya				
8.	Saya merasa frustrasi atau bingung terhadap kinerja saya diperusahaan				
9.	Saya merasa bahwa orang lain membutuhkan bantuan saya				
10.	Saya merasa yakin terhadap kemampuan saya				
11.	Saya kurang percaya diri terhadap kemampuan yang saya miliki				
12.	Saya tidak bisa beradaptasi dengan baik pada lingkungan baru				
13.	Saya sering dibantu oleh rekan-rekan kerja saya				
14.	Saya merasa kurang bisa beradaptasi dengan lingkungan kerja saya				
15.	Saya khawatir tentang apa yang orang lain pikirkan tentang saya				
16.	Saya khawatir orang menganggap saya sebagai orang bodoh				

## Lampiran Lampiran 7 Blue Print

NO	Dimensi	indikator	F	UF	Jumlah Aitem
1	<i>Appearance evaluation</i> (evaluasi penampilan)	- Merasa penampilan diri sudah cukup menarik - Puas dan nyaman dengan penampilan diri sendiri	1	11	6
			2	31	
			22*	12	
2	<i>Appearance Orientation</i> (Orientasi Penampilan)	- Memperhatikan penampilan diri - Berusaha meningkatkan dan memperbaiki penampilan	3	13	7
			23	33	
			4	34	
			24		
3	<i>Body Area Satisfaction</i> (Kepuasan Area Tubuh)	- Puas dengan tubuh yang dimiliki sekarang - Puas dengan seluruh anggota tubuh yang dimiliki sekarang	5	15	6
			25	35	
			6	36	
4	<i>Overweight Preoccupation</i> (Kecemasan akan Kegemukan)	- Puas dengan berat badan yang dimiliki - Melakukan usaha dalam menjaga berat badan yang	7	17	8
			27	37	

		dimiliki	8	18	
			28	38	
5	<i>Self Classified Weight</i> (Pengategorian Ukuran Tubuh)	- Mengkategorikan ukuran tubuh seimbang antara tinggi dan berat - Merasa ukuran tubuh proporsional	9 29	19 39	6
			10	20	
<b>Jumlah Total</b>			<b>17</b>	<b>16</b>	<b>33</b>



No	Dimensi	Indikator	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1	Power	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengakuan yang diterima individu dari orang lain</li> <li>- Rasa hormat yang diterima individu dari orang lain.</li> </ul>	6, 9	13, 16	4
2	Significance	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kepedulian yang diterima individu dari orang lain.</li> <li>- Afeksi yang diterima individu dari orang lain.</li> </ul>	3, 13	2, 12	4
3	Virtue	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ketaatan untuk menjauhi tingkah laku yang tidak diperbolehkan.</li> <li>- Individu merasa terbebas dari perasaan yang tidak menyenangkan.</li> </ul>	1, 5	8, 4	4
4	Competence	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Individu yang berhasil memenuhi tuntutan prestasi.</li> <li>- Kemampuan individu dalam beradaptasi.</li> </ul>	7, 10	11, 14	4
<b>Jumlah</b>			<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>