



BODY DISSATISFACTION DAN SELF-ESTEEM: STUDI KORELASIONAL PADA PEREMPUAN EMERGING ADULTHOOD

Joan Andriona¹, Pamela Hendra Heng², Hanna Christina Uranus³

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara^{1,2,3}

e-mail: pamelah@fpsi.untar.ac.id

Diterima: 13/12/2025; Direvisi: 07/01/2026; Diterbitkan: 15/01/2026

ABSTRAK

Fenomena meningkatnya ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada perempuan usia *emerging adulthood* kerap dikaitkan dengan pembentukan harga diri (*self-esteem*). *Body dissatisfaction* dipahami sebagai persepsi negatif terhadap bentuk atau ukuran tubuh yang disertai rasa tidak nyaman dan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, sedangkan *self-esteem* merujuk pada penilaian individu terhadap nilai serta penerimaan diri secara keseluruhan. Studi ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *body dissatisfaction* dan tingkat *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood*. Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan dengan melibatkan 338 partisipan perempuan berusia 18–25 tahun yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* dalam adaptasi Bahasa Indonesia. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *body dissatisfaction* dan *self-esteem* ($r = -0.496$). Analisis tambahan juga menemukan perbedaan signifikan *body dissatisfaction* dan *self-esteem* berdasarkan kategori indeks massa tubuh (BMI), dengan mayoritas partisipan berada pada kategori tingkat sedang untuk kedua variabel. Temuan ini menegaskan pentingnya persepsi tubuh yang sehat dan positif dalam mendukung pembentukan *self-esteem* yang adaptif pada perempuan *emerging adulthood*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan variabel psikologis lain atau faktor moderator guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai determinan *self-esteem*.

Kata Kunci: *Body Dissatisfaction, Self-Esteem, Emerging Adulthood, Perempuan, Citra Tubuh*

ABSTRACT

The increasing phenomenon of body dissatisfaction among women in emerging adulthood is often associated with the development of self-esteem. Body dissatisfaction is defined as a negative perception of body shape or size, accompanied by feelings of discomfort and dissatisfaction with physical appearance, whereas self-esteem refers to an individual's overall evaluation of self-worth and self-acceptance. This study aimed to examine the relationship between body dissatisfaction and self-esteem levels among women in emerging adulthood. A quantitative correlational approach was employed, involving 338 female participants aged 18–25 years who were selected using purposive sampling. Data were collected using the Body Shape Questionnaire (BSQ-34) and the Indonesian-adapted version of the Rosenberg Self-Esteem Scale. The results indicated a significant negative relationship between body dissatisfaction and self-esteem ($r = -0.496$). Additional analyses revealed significant differences in body dissatisfaction and self-esteem based on body mass index (BMI) categories, with the majority of participants falling within the moderate level for both variables. These findings highlight the importance of a healthy and positive body perception in supporting the



development of adaptive self-esteem among women in emerging adulthood. Future research is recommended to include other psychological variables or moderating factors to obtain a more comprehensive understanding of the determinants of self-esteem.

Keywords: *Body Dissatisfaction, Self-Esteem, Emerging Adulthood, Women, Body Image*

PENDAHULUAN

Masa *emerging adulthood* berada pada rentang usia 18–25 tahun dan merupakan fase transisi perkembangan yang ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, perasaan berada di antara masa remaja dan dewasa, serta terbukanya peluang untuk membentuk arah kehidupan baru (Montgomery & Arnett, 2020). Pada fase ini, individu belum sepenuhnya mencapai kematangan psikososial meskipun telah dianggap dewasa secara legal. Teori terbaru Arnett (2024) menjelaskan bahwa perubahan sosial ekonomi modern, seperti perpanjangan masa studi, tekanan sosial, dan keterlambatan kemandirian finansial, semakin memperkuat tantangan psikologis dalam proses transisi tersebut. Salah satu aspek psikologis yang mengalami perubahan signifikan pada periode ini adalah *self-esteem*, yang berfungsi sebagai penilaian individu terhadap nilai diri dan kompetensi pribadi (She et al., 2023). *Self-esteem* berperan penting dalam membentuk kemampuan adaptasi, regulasi emosi, serta kualitas interaksi sosial individu (Sanchez-Sanchez et al., 2025).

Perempuan usia *emerging adulthood* menghadapi tantangan yang lebih kompleks dibandingkan laki-laki, terutama akibat ekspektasi sosial dan tekanan budaya yang mengarahkan standar tertentu terkait identitas, peran gender, dan penampilan fisik (Tuval-Mashiach et al., 2019). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa perempuan pada rentang usia ini cenderung melakukan evaluasi diri secara mendalam dan berulang, khususnya pada aspek penampilan tubuh (Sánchez-Queija et al., 2024). Studi terhadap 442 perempuan *emerging adults* menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* merupakan prediktor kuat terhadap rendahnya *self-esteem*, di mana ketidakpuasan terhadap tubuh secara signifikan menurunkan evaluasi diri positif melalui mekanisme objektifikasi (Wang et al., 2020; Behera & Khuntia, 2025). Hal ini diperkuat oleh studi longitudinal cohort oleh Meland et al. (2021) yang menunjukkan korelasi negatif moderat hingga kuat antara *body dissatisfaction* (dalam hal *body weight concerns*) dan *self-esteem* pada populasi remaja perempuan selama dua tahun ($b = -0.19$ hingga -0.29). Hal tersebut menegaskan bahwa *self-esteem* merupakan aspek psikologis fundamental yang berpengaruh terhadap kesejahteraan mental serta keberhasilan individu dalam menjalani tugas perkembangan dewasa muda (Shchebetenko et al., 2022). Salah satu faktor penting yang terus dikaitkan dengan dinamika *self-esteem* pada perempuan adalah *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction merujuk pada evaluasi negatif terhadap tubuh secara keseluruhan maupun bagian tertentu, terutama ketika penampilan fisik dianggap tidak sesuai dengan standar tubuh ideal yang dikonstruksi oleh lingkungan sosial (Paterna et al., 2021). Menurut Grogan (2021), standar tubuh ideal sangat dipengaruhi oleh budaya populer, media, tren estetika, serta representasi visual yang sering kali menekankan bentuk tubuh langsing dan proporsional yang tidak realistis. Distorsi persepsi tubuh tersebut berpotensi menurunkan *self-esteem* dan memicu ketidakpuasan jangka panjang, khususnya pada perempuan *emerging adulthood* yang berada dalam fase intens pembentukan identitas diri (De Coen et al., 2024). Sejumlah penelitian konsisten menunjukkan hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dan *self-esteem* (Vartanian & Hayward, 2020; Silva & Steins, 2023), termasuk penelitian lokal yang menemukan bahwa paparan visual *ideal body shape* di media sosial Instagram berkontribusi





pada meningkatnya *body dissatisfaction* pada perempuan muda di Indonesia (Linawati & Helmi, 2025).

Dalam konteks lokal, pengaruh sosial budaya terhadap pembentukan citra tubuh semakin intens. Representasi tubuh ideal yang menonjolkan bentuk tubuh langsing dan kulit cerah masih mendominasi media dan iklan, berbeda dengan standar medis yang menekankan pentingnya keseimbangan indeks massa tubuh dalam rentang ideal (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Ketidakesesuaian antara standar sosial dan standar medis ini kerap menimbulkan tekanan internal yang berdampak negatif pada kesehatan mental perempuan (Mironica et al., 2024). Secara global, Quittkat et al. (2019) melaporkan bahwa sekitar 20–40% perempuan mengalami *body dissatisfaction* dan sementara itu, studi ALAhmari et al. (2019) terhadap 907 mahasiswi menunjukkan hubungan negatif antara *body dissatisfaction*, BMI aktual, dan *self-esteem*, dengan prevalensi *self-esteem* rendah meningkat pada kelompok perempuan dengan status *overweight*.

Fenomena serupa juga ditemukan di Indonesia, di mana survei kampanye nasional *Warna-Warni Waktu* melaporkan bahwa lebih dari 50% perempuan muda merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka, yang berdampak pada menurunnya kepercayaan diri dan *self-esteem*. Tekanan sosial terhadap tubuh perempuan juga tercermin dalam peristiwa publik, seperti insiden *body checking* dalam ajang Miss Universe Indonesia (Komnas Perempuan, 2023), yang menunjukkan kuatnya dominasi standar kecantikan sebagai alat penilaian sosial terhadap tubuh perempuan. Fenomena ini sejalan dengan temuan Rosenqvist et al. (2024) yang melaporkan peningkatan *body dissatisfaction* pada kelompok perempuan *emerging adulthood* secara global. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan *body dissatisfaction* dan *self-esteem*, sebagian besar studi masih berfokus pada populasi remaja atau mengabaikan BMI sebagai indikator objektif, khususnya dalam konteks perempuan *emerging adulthood* di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji hubungan antara *body dissatisfaction* dan tingkat *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood* dengan melibatkan BMI sebagai indikator objektif. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman mengenai interaksi antara persepsi subjektif tubuh dan kondisi fisik objektif dalam pembentukan *self-esteem*, serta memberikan kontribusi teoretis dan empiris dalam pengembangan upaya promotif kesehatan mental perempuan di tengah tekanan standar kecantikan modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *body dissatisfaction* dan tingkat *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood*. Analisis data dilakukan secara statistik menggunakan perangkat lunak SPSS versi 31 untuk menguji peran prediktif variabel *body dissatisfaction* terhadap *self-esteem*. Partisipan penelitian berjumlah 338 perempuan berusia 18–25 tahun yang berdomisili di wilayah Jabodetabek. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria partisipan meliputi perempuan berusia 18–25 tahun dan berdomisili di Jabodetabek. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner berbasis *Google Form* yang didistribusikan melalui media sosial seperti Line, WhatsApp, dan Instagram.

Instrumen penelitian terdiri dari *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) versi adaptasi Bahasa Indonesia untuk mengukur *body dissatisfaction* dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) versi adaptasi Bahasa Indonesia untuk mengukur *self-esteem*. BSQ-34 terdiri dari 34





butir dengan skala Likert 6 poin, sedangkan RSES terdiri dari 10 butir dengan skala Likert 4 poin, termasuk aitem favorable dan unfavorable yang dianalisis menggunakan teknik *reverse scoring*. Uji reliabilitas pada penelitian ini menunjukkan koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0.981 untuk BSQ-34 dan 0.852 untuk RSES, yang mengindikasikan reliabilitas instrumen berada pada kategori baik. Analisis data meliputi uji deskriptif, uji asumsi statistik (normalitas), dan uji hipotesis dengan korelasi untuk menguji hubungan antara kedua variabel (*body dissatisfaction* dan *self-esteem*), serta analisis tambahan dengan uji non-parametrik Kruskal-Wallis untuk melihat perbedaan *body dissatisfaction* dan *self-esteem* berdasarkan kategori indeks massa tubuh (BMI).

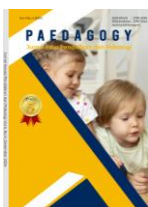
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan data responden untuk memberikan gambaran tingkat *body dissatisfaction* dan *self-esteem* pada perempuan kalangan *emerging adults*. Untuk meninjau gambaran, maka data yang dilibatkan adalah usia kelompok 18-25 tahun, status aktivitas, status pernikahan dan kategori BMI. Selanjutnya, didapatkan bahwa mayoritas dari responden adalah perempuan berusia 21 tahun dan belum menikah. Berdasarkan gambaran kategori BMI, mayoritasnya adalah perempuan kelompok BMI ideal. Gambaran lebih lengkap dan detail, dapat melihat tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Responden Penelitian

Demografi	Sub-Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia	18	11	3.3%
	19	35	10.4%
	20	68	20.1%
	21	116	34.3%
	22	39	11.5%
	23	24	7.1%
	24	22	6.5%
	25	23	6.8%
Status Aktivitas	Mahasiswa/Pelajar	275	81.4%
	Pekerja/Karyawan	54	16.0%
	Ibu Rumah Tangga	9	2.7%
Status Pernikahan	Belum Menikah	315	93.2%
	Sudah Menikah	23	6.8%
Kategori BMI	Berat Rendah	62	18.3%
	Berat Ideal	186	55.0%
	Berat Berlebih	57	16.9%
	Obesitas	33	9.8%



Penelitian ini mengukur *body dissatisfaction* dalam memprediksi tingkat *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood*. Berdasarkan hasil analisis deskriptif gambaran variabel, pada variabel *body dissatisfaction* menunjukkan hasil pada tingkat sedang, yang artinya mayoritas responden menunjukkan *body dissatisfaction* dalam beberapa aspek, yaitu: kekhawatiran terhadap bentuk dan berat tubuh, rasa malu terhadap penampilan, serta penghindaran situasi yang memperlihatkan bentuk tubuh dalam tingkat moderat. Sementara itu, pada variabel *self-esteem* juga menunjukkan hasil pada tingkat sedang, yang artinya mayoritas responden menunjukkan *self-esteem* dalam aspek penerimaan dan penghargaan diri dalam tingkat moderat. Lebih lengkap, dapat melihat tabel 2.

Tabel 2. Gambaran Kategorisasi Variabel Penelitian

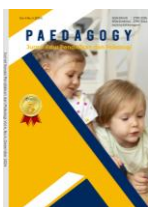
Variabel	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi (N)	Persentase (%)
<i>Body Dissatisfaction</i>	Rendah	$X < 66.59$	89	26.3
	Sedang	66.59 - 158.92	170	50.3
	Tinggi	$X > 158.92$	79	23.4
<i>Self-esteem</i>	Rendah	$X < 22.69$	57	16.9
	Sedang	22.69 – 34.56	230	68.0
	Tinggi	$X > 34.56$	51	15.1

Penelitian ini menunjukkan kategorisasi bahwa sekitar 50.3% responden memiliki *body dissatisfaction* pada rentang moderat dan sekitar 68% responden memiliki *self-esteem* pada rentang moderat. Selanjutnya, peneliti melakukan uji normalitas data penelitian untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak. Dengan bantuan aplikasi SPSS, pada uji normalitas one-sample kolmogorov-smirnov menunjukkan hasil $p < 0.001$ ($p < 0.05$) pada kedua variabel penelitian, sehingga data pada penelitian ini tidak berdistribusi normal. Lengkapnya dapat lihat tabel 3.

Tabel 3. Uji Normalitas Variabel *Body Dissatisfaction* dan *Self-Esteem*

Variabel	Z	P	Keterangan
<i>Body Dissatisfaction</i>	0.108	< 0.001	Tidak Berdistribusi Normal
<i>Self-esteem</i>	0.133	< 0.001	Tidak Berdistribusi Normal

Setelah ditemukan bahwa data tidak berdistribusi normal, maka peneliti melanjutkan uji hipotesis berupa korelasi dengan metode non-parametrik menggunakan korelasi Spearman. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r(338) = -0.496$ dengan nilai signifikansi $p < 0.001$ ($p < 0.05$). Artinya, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dan *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood*, di mana semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat *self-esteem* yang dimiliki. Nilai koefisien korelasi tersebut menunjukkan kekuatan hubungan pada kategori sedang hingga kuat, sehingga dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* memiliki keterkaitan yang bermakna secara statistik dengan *self-esteem* pada responden dalam penelitian ini. Hasil data dapat dilihat pada tabel 4.



Tabel 4. Uji Korelasi Variabel *Body Dissatisfaction* dan *Self-Esteem*

Variabel	<i>r</i>	<i>p</i>	Keterangan
<i>Body Dissatisfaction</i> , <i>Self-esteem</i>	-0.496	< 0.001	Tidak Berdistribusi Normal

Selanjutnya, peneliti melakukan analisis hipotesis tahap pertama dengan metode korelasi hubungan antara *body dissatisfaction* terhadap *self-esteem*. Peneliti melakukan uji analisis dengan melibatkan ketiga aspek dari *body dissatisfaction*, yang meliputi *preoccupation with weight and shape*, *shame and embarrassment about appearance* dan *avoidance of exposure*. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk meninjau apakah seluruh aspek dari variabel bebas memiliki hubungan signifikan terhadap variabel terikat. Hasilnya menunjukkan bahwa aspek yang mendominasi sebagai prediktor *body dissatisfaction* adalah *shame and embarrassment about appearance*. Untuk hasil lebih detail, dapat melihat tabel 5.

Tabel 5. Uji Korelasi *Body Dissatisfaction*

Aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	Keterangan
<i>Preoccupation with weight and shape</i>	-0.467		
<i>Shame and embarrassment about appearance</i>	-0.524	< 0.001	Negatif
<i>Avoidance of exposure</i>	-0.462		

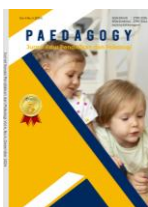
Hasil analisis data menunjukkan bahwa ketiga aspek dari *body dissatisfaction* memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap *self-esteem*, dengan rentang nilai -0.462 sampai -0.524. Nilai -0.524 pada aspek *shame and embarrassment about appearance* menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa malu atau ketidaknyamanan terhadap penampilan, maka semakin rendah harga diri individu dan aspek ini merupakan pengaruh yang lebih dominan dalam penelitian ini. Peneliti melakukan analisis data tambahan, yaitu uji beda pada kedua variabel terhadap data demografis penelitian (usia 18-25 tahun, status aktivitas, status pernikahan dan kategori BMI). Hasil analisis data menunjukkan bahwa; a) adanya perbedaan signifikan *body dissatisfaction* berdasarkan data usia, b) perbedaan *body dissatisfaction* berdasarkan data kategori BMI, dan c) perbedaan *self-esteem* berdasarkan data kategori BMI. Pada analisis uji beda terhadap lebih dari kelompok, peneliti menggunakan metode Kruskal-Wallis H untuk meninjau hasil uji beda yang akurat. Untuk detail lebih lanjut, dapat melihat tabel 6 dan 7.

Tabel 6. Uji Beda *Body Dissatisfaction* Berdasarkan Usia

Variabel	Data Usia	Frekuensi (N)	<i>p</i>	Kruskal-Wallis H	Keterangan
<i>Body Dissatisfaction</i>	Usia 18-25 tahun	338	0.002	22.561	Perbedaan Signifikan

Tabel 7. Uji Beda Variabel Penelitian Berdasarkan Kategori BMI

Variabel	Kategori BMI	Frekuensi (N)	<i>p</i>	Kruskal Wallis-H	Keterangan
<i>Body Dissatisfaction</i> , <i>Self-esteem</i>	Berat Rendah	62	< 0.001	H = 81.453 (<i>body dissatisfaction</i>)	Perbedaan Signifikan
	Berat Ideal	186			



Berat Berlebih	57	H = 25.332 (<i>self-esteem</i>)
Obesitas	33	

Berdasarkan hasil uji Kruskal-Wallis pada tabel 7, ditemukan adanya perbedaan tingkat *body dissatisfaction* yang signifikan berdasarkan kelompok usia pada perempuan emerging adulthood ($p = 0.002$). Selanjutnya, hasil uji beda pada tabel 7 menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* dan *self-esteem* juga berbeda secara signifikan berdasarkan kategori BMI ($p < 0.001$). Nilai statistik Kruskal-Wallis pada *body dissatisfaction* ($H = 81.453$) lebih tinggi dibandingkan *self-esteem* ($H = 25.332$), yang mengindikasikan bahwa perbedaan persepsi terhadap tubuh lebih menonjol antar kategori BMI. Dengan demikian, hal ini menunjukkan bahwa baik faktor usia maupun kategori BMI berkontribusi dalam variasi *body dissatisfaction* dan *self-esteem* pada perempuan kalangan *emerging adulthood* dalam penelitian ini.

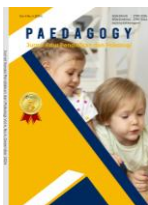
Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* maka semakin rendah *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood*. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya oleh ALAhmari et al. (2019) dan De Coen et al. (2024), yang melaporkan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh berkontribusi signifikan terhadap rendahnya *self-esteem* pada remaja dan dewasa muda. Hasil ini juga sejalan dengan pandangan Grogan (2021) yang menegaskan bahwa citra tubuh merupakan faktor psikologis penting dalam proses evaluasi diri secara keseluruhan.

Berdasarkan analisis dalam aspek *body dissatisfaction*, hasil temuan menunjukkan bahwa aspek *shame and embarrassment* menjadi faktor paling dominan dalam hubungannya dengan *self-esteem*. Hasil analisis ini juga mendukung penelitian Moreau et al. (2024) yang menjelaskan bahwa rasa malu terhadap penampilan membentuk persepsi diri yang menyeluruh dan mendorong evaluasi diri negatif, sehingga menurunkan *self-esteem*. Selain itu, *body dissatisfaction* tidak hanya memunculkan evaluasi kognitif negatif terhadap tubuh, tetapi juga memicu emosi kesadaran diri seperti rasa malu dan bersalah. Studi oleh Liang et al. (2021) pada perempuan usia 18–30 tahun menunjukkan bahwa kedua emosi tersebut merupakan komponen utama *body dissatisfaction* dan berkorelasi signifikan dengan kecenderungan perfeksionisme negatif, yang pada akhirnya memperkuat penurunan *self-esteem*.

Pada hasil uji beda berdasarkan kategori BMI, ditemukan perbedaan yang signifikan baik pada *body dissatisfaction* maupun *self-esteem* ($p < 0.001$). Perempuan dengan kategori BMI obesitas menunjukkan tingkat *body dissatisfaction* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok lainnya, yang mengindikasikan bahwa peningkatan berat badan berkaitan dengan meningkatnya ketidakpuasan terhadap tubuh. Namun, temuan penting dalam penelitian ini adalah bahwa perempuan dengan kategori BMI ideal juga menunjukkan tingkat *body dissatisfaction* pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun berada pada rentang berat badan yang dianggap ideal atau normal secara medis, kelompok perempuan dengan BMI ideal tetap rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

Interpretasi ini menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* tidak sepenuhnya ditentukan oleh kondisi fisik objektif seperti berat atau bentuk tubuh, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial. Hal ini sejalan dengan temuan terdahulu oleh Prichard et al. (2020), yang menegaskan bahwa internalisasi standar kecantikan melalui paparan konten *fitspiration* dengan



kecenderungan *upward social comparison* berkontribusi signifikan dalam *body dissatisfaction*, bahkan pada individu dengan berat badan ideal. Studi Prichard et al. (2020) ini konsisten dengan hasil penelitian, di mana perempuan dengan kategori BMI ideal juga menunjukkan tingkat *body dissatisfaction* yang signifikan, sehingga memperkuat argumen bahwa faktor psikososial memiliki faktor yang lebih dominan dibandingkan ukuran tubuh aktual. Dengan demikian, perempuan kelompok BMI ideal dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai kelompok yang tetap mengalami tekanan psikologis terkait standar tubuh ideal, sehingga *body dissatisfaction* tetap muncul meskipun indikator fisik objektif berada dalam batas normal.

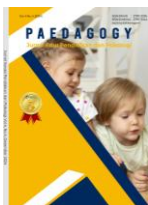
KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa *body dissatisfaction* memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi *self-esteem* pada perempuan *emerging adulthood*. Semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction*, semakin rendah pula tingkat *self-esteem* yang dimiliki individu. Penelitian ini menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* merupakan salah satu prediktor dalam penurunan *self-esteem*, yang selaras dengan berbagai temuan empiris sebelumnya. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *body dissatisfaction*, maka semakin rendah variasi *self-esteem* pada individu, khususnya perempuan kalangan *emerging adults* dalam penelitian ini.

Berdasarkan temuan penelitian dan responden mayoritas kalangan mahasiswa atau pelajar, diharapkan bahwa pusat layanan mahasiswa dapat mengembangkan program kampanye atau intervensi mengenai kesehatan psikologis yang lebih komprehensif. Program tersebut meliputi peningkatan literasi media untuk mengkritisi standar kecantikan yang tidak realistis, serta kegiatan psikoedukasi yang menyoroti pentingnya membangun persepsi tubuh yang sehat dan harga diri yang positif. Program-program tersebut diharapkan dapat memperkuat resiliensi perempuan kalangan *emerging adulthood* dalam menghadapi tuntutan sosial terkait penampilan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode longitudinal guna memberikan wawasan yang lebih tepat tentang bagaimana *body dissatisfaction* dan *self-esteem* berubah seiring waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- ALAhmari, T., Alomar, A. Z., ALBeeybe, J., Asiri, N., ALAjaji, R., ALMasoud, R., & Al-Hazzaa, H. M. (2019). Associations of self-esteem with body mass index and body image among Saudi college-age females. *Eating and weight disorders : EWD*, 24(6), 1199–1207. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0471-0>
- Arnett, J. J. (2024). *Emerging adulthood in a new century: Social and economic dynamics*. Routledge.
- Behera, N., & Khuntia, S. (2025). Self-esteem, self-objectification, appearance anxiety, resilience, and Gender: Testing A Moderated Mediation analysis. *The Open Psychology Journal*, 18(1). <https://doi.org/10.2174/0118743501347628250114054620>
- De Coen, J., Verbeken, S., & Goossens, L. (2024). Body dissatisfaction and low self-esteem in elementary school-aged children: the role of media pressure and trust in parent–child relationships. *Frontiers in Psychology*, 14, 1228860. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1228860>
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children (4th ed.)*. Routledge.



- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, 1 April). *Cara Mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT)*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/list-perangkat-ajar/cara-mengukur-indeks-massa-tubuh-imt>
- Komnas Perempuan. (2023). *Siaran pers Komnas Perempuan terkait dugaan body checking dalam pemilihan Miss Universe Indonesia*. <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-komnas-perempuan-terkait-dugaan-body-checking-dalam-pemilihan-miss-universe-indonesia>
- Liang, Z., Lingting, S., Ying, C., Xiaoyan, L., Yan, Z., Ronghua, Y., Dan, B., & Yanqiang, T. (2021). Focus on the Beauty of Body: The Mediation Role of Body Appreciation Between Perfectionism and Body-Related Shame and Body-Related Guilt. *Frontiers in psychology*, 12, 638641. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.638641>
- Linawati, B., & Helmi, A. F. (2025). The relationship between Instagram photo activity and body dissatisfaction in emerging adult women mediated by sociocultural attitudes. *Jurnal Psikologi*, 52(1), 15. <https://doi.org/10.22146/jpsi.95914>
- Meland, E., Breidablik, H. J., Thuen, F., & Samdal, G. B. (2021). How body concerns, body mass, self-rated health and self-esteem are mutually impacted in early adolescence: a longitudinal cohort study. *BMC Public Health*, 21(1), 496. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10553-x>
- Mironica, A., Popescu, C. A., George, D., Tegzeşiu, A. M., & Gherman, C. D. (2024). Social Media Influence on Body Image and Cosmetic Surgery Considerations: A Systematic review. *Cureus*, 16(7), e65626. <https://doi.org/10.7759/cureus.65626>
- Montgomery, M., & Arnett, J. (2020). Erikson's Young Adulthood and Emerging Adulthood Today. *Journal of Child and Youth Care Work*, 25, 206–213. <https://doi.org/10.5195/jcycw.2015.82>
- Moreau, S., Bennett, L., & Matthews, B. (2024). Shame as a Mediator Between Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 5(11), 153–162. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.5.11.18>
- Paterna, A., Alcaraz-Ibáñez, M., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Sicilia, Á. (2021). Internalization of body-shape ideals and body dissatisfaction: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54(9), 1575–1600. <https://doi.org/10.1002/eat.23568>
- Prichard, I., Kavanagh, E., Mulgrew, K. E., Lim, M. S. C., & Tiggemann, M. (2020). The effect of Instagram #fitspiration images on young women's mood, body image, and exercise behaviour. *Body Image*, 33, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.002>
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 864. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00864>
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141–156. <https://doi.org/10.2307/2096350>
- Rosenqvist, E., Konttinen, H., Berg, N., & Kiviruusu, O. (2024). Development of body dissatisfaction in women and men at different educational levels during the life course. *International Journal of Behavioral Medicine*, 31(5), 718–729. <https://doi.org/10.1007/s12529-023-10213-x>



- Sánchez-Queija, I., Domínguez-Alarcón, P., Díez, M., & Parra, Á. (2024). Identity development and adjustment during emerging adulthood from a gender perspective. *The British journal of developmental psychology*, 42(2), 133–148. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12470>
- Sanchez-Sanchez, H., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2025). Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-Being in Emerging Adulthood: Mediating Role of Optimism and Self-Esteem in a University Student Sample. *Behavioral sciences* (Basel, Switzerland), 15(7), 929. <https://doi.org/10.3390/bs15070929>
- Shchebetenko, S., De-Marchis, G., & Lozhnikova, A. (2022). Is self-esteem increasing during emerging adulthood? A two-wave case from Russia. *Personality and Individual Differences*, 194, 111657. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111657>
- She, X., Gao, T. Y., Ma, R. S., Tang, D., Zhong, H., & Dong, H. L. (2023). Relationship among positive self-esteem, physical literacy, and physical activity in college students: a study of a mediation model. *Frontiers in psychology*, 14, 1097335. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1097335>
- Silva, R. C., & Steins, G. (2023). Social media and body dissatisfaction in young adults: An experimental investigation of the effects of different image content and influencing constructs. *Frontiers in Psychology*, 14, 1037932. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1037932>
- Tuval-Mashiach, R., Levy, D., Refaeli, T., Polak-Verdiger, N., Zeira, A., & Benbenishty, R. (2019). Between being unique and being like everyone else: The development of sense of agency in young women at risk. *Children and Youth Services Review*, 107, 104524. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104524>
- Vartanian, L. R., & Hayward, L. E. (2020). Dimensions of internalization relevant to the identity disruption model of body dissatisfaction. *Body image*, 32, 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.10.008>
- Wang, Y., Wang, X., Liu, H., Xie, X., Wang, P., & Lei, L. (2020). Selfie posting and self-esteem among young adult women: A mediation model of positive feedback and body satisfaction. *Journal of health psychology*, 25(2), 161–172. <https://doi.org/10.1177/1359105318787624>
- Warna-Warni Waktu campaign: improving Indonesian girls' self-esteem and body image - The Shorty Awards. (n.d.). <http://shortyawards.com/15th/warna-warni-waktu-campaign-improving-indonesian-girls-self-esteem-and-body-image>

