

## Hubungan antara kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh dengan body esteem dan harga diri

Astrid Gisela Herabadi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20441806&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Sejauh ini sudah cukup banyak hasil penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara body esteem seseorang dengan harga dirinya secara umum, namun belum banyak yang memaparkan dinamika proses pembentukan harga diri itu sendiri. Penelitian berikut ini bertujuan untuk: (1) menemukan prediktor-prediktor dari rendahnya body esteem, dan (2) bagaimana prediktor-prediktor tersebut bersama-sama dengan body esteem selanjutnya berkontribusi terhadap pembentukan harga diri yang rendah.

Subyek penelitian adalah 458 orang mahasiswa Unika Atma Jaya (229 laki-laki dan 229 perempuan), mereka mengisi kuesioner yang antara lain terdiri dari skala untuk mengukur BMI (Body Mass Index); evaluasi subyektif (kepuasan) terhadap tubuh; kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh; body esteem; dan harga diri. Analisa hasil menunjukkan bahwa hanya kepuasan terhadap tubuh; kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh; serta BMI seseorang yang mampu memprediksi body esteem. Namun patut diperhatikan bahwa evaluasi subyektif seseorang lebih berkontribusi terhadap pembentukan harga diri dibandingkan dengan pengukuran proporsi tubuh yang lebih obyektif seperti misalnya BMI. Selanjutnya, body esteem dan kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh mampu memprediksi harga diri.

Sehingga dari hasil tersebut dapat disimpulkan betapa pentingnya kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh -- - bila dibandingkan dengan BMI, yang sebenarnya merupakan pengukuran proporsi tubuh yang lebih obyektif --- dalam memprediksi body esteem; dan kesimpulan lain yang tidak kalah pentingnya adalah bahwa kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh juga memberikan kontribusi yang langsung dalam memprediksi harga diri secara umum, tidak seperti halnya kepuasan terhadap tubuh yang hanya berkontribusi terhadap harga diri lewat kontribusinya terhadap body esteem.

<hr>

A considerable body of research has acknowledge the relationship between body esteem and the more general self esteem, however not much has been revealed concerning the dynamic process of self esteem development. The following research was intended to: (1) identify the predictors of low body esteem, and (2) how these predictors and body esteem itself consequently contribute to low self esteem.

Participants were 458 college students in Atma Jaya Catholic University Jakarta (229 males and 229 females), they responded to a set of questionnaire that includes scales to measure BMI (Body Mass Index); subjective evaluation (satisfaction) on one's own body; negative thinking habit about one's own body; body esteem; and self esteem. Analyses revealed that only satisfaction on one's own body; negative thinking habit about one's own body; and BMI predicted body esteem. However, individual's subjective evaluation contribute more in the development of self esteem compared to the more objective measure of body proportion such as the BMI. Consequently, body esteem and negative thinking habit about one's own body

predicted the more general self esteem.

Results highlight the importance of negative habit of self thinking about one's own body --- rather than BMI, the more objective measure of body proportion --- in predicting body esteem; and another imperative conclusion is that negative habit of self thinking about one's own body has a direct contribution to predict general self esteem, unlike satisfaction on one's own body which only contribute to self esteem through the mediation of body esteem.