

HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN BERPIKIR NEGATIF TENTANG TUBUH DENGAN *BODY ESTEEM* DAN HARGA DIRI

Astrid Gisela Herabadi

Fakultas Psikologi, Unika Atma Jaya, Jakarta 12930, Indonesia

E-mail: astrid.gisela@atmajaya.ac.id

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*.

Abstract

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.

Keywords: body esteem, self esteem, negative thinking habit

Pendahuluan

Kecenderungan yang ada dalam masyarakat perkotaan dewasa ini, adalah penekanan pada penampilan fisik yang rupawan dalam menilai seseorang. Persepsi

terhadap seseorang dikaitkan erat dengan penampilan fisiknya, sehingga tidak mengherankan bila tuntutan untuk tampil menarik di muka umum menjadi sesuatu kebutuhan bagi banyak orang. Penampilan fisik seseorang diwakili baik oleh busana dan aksesoris yang

dikenakannya maupun, yang tidak kalah penting, diwakili juga oleh bentuk dan proporsi tubuhnya. Setiap hari media massa menampilkan citra penampilan fisik yang “ideal” yang diwakili oleh model-model wanita bertubuh tinggi langsing serta model-model pria bertubuh tegap dan berotot. Oleh karena itu, secara tidak langsung *body esteem* yang dimiliki seseorang akan terbentuk sesuai dengan tuntutan dari lingkungan sosialnya untuk berpenampilan menarik ini. *Body esteem* adalah penilaian maupun penerimaan seseorang terhadap tubuhnya sendiri (Franzoi & Shields, 1984; Henriques & Calhoun, 1999).

Tubuh memang merupakan bagian penting dalam pembentukan konsep diri seseorang, karena kesadaran awal manusia mengenai dirinya dimulai dari kesadaran akan tubuhnya, pengenalan ini semakin lama akan semakin menjadi bagian yang intim dari konsep diri secara umum (James, 1999). Oleh karena itu, selama ini sudah banyak penelitian mengenai *body esteem* yang dikaitkan dengan harga diri secara keseluruhan; baik melalui studi lintas budaya maupun lintas jender. Dari hasil-hasil penelitian tersebut ditemukan adanya indikasi bahwa *body esteem* yang rendah berhubungan dengan rendahnya harga diri seseorang; gangguan makan; serta kerentanan terhadap depresi dan gangguan kecemasan (Henriques & Calhoun, 1999; Klaczynski, et al., 2004; Matz, et al., 2002; Verplanken, et al., 2005). Ditemukan pula bahwa hasil-hasil tersebut bervariasi tergantung dari kelompok yang merupakan sasaran studi, berdasarkan jenis kelamin, usia maupun budaya/etnis. Seperti misalnya penelitian yang menemukan bahwa perempuan memiliki *body esteem* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki; dan bahwa perubahan *body esteem* perempuan akan berkontribusi terhadap perubahan harga diri secara keseluruhan; serta bahwa efek *body esteem* terhadap harga diri secara keseluruhan ini bervariasi antar berbagai kelompok usia dan budaya/etnis (McKinley, 1998; Henriques & Calhoun, 1999; Klaczynski, et al., 2004).

Teori Sosial Comparison (Dorian & Garfinkel, 2002) menyatakan bahwa setiap orang akan melakukan perbandingan antara keadaan dirinya sendiri dengan keadaan orang-orang lain yang mereka anggap sebagai perbandingan yang realistis. Perbandingan sosial semacam ini terlibat dalam proses evaluasi diri seseorang, dan dalam melakukannya seseorang akan lebih mengandalkan penilaian subyektifnya dibandingkan penilaian obyektif. Bila masyarakat terlanjur membentuk pandangan bahwa penampilan fisik yang ideal itu adalah seperti yang dimiliki para model yang ditampilkan dalam media massa, maka akan ada kecenderungan bahwa individu akan membandingkan dirinya berdasarkan standar yang tidak realistis. Oleh karena itu, tidak mengherankan bahwa orang-orang yang sebenarnya memiliki proporsi tinggi badan serta berat badan yang normal mungkin saja

memiliki penilaian yang negatif mengenai tubuhnya karena menggunakan tubuh model-model yang dilihatnya di media masa sebagai pembanding (Vilegas & Tinsley, 2003). Sampai batas tertentu, proses berpikir kritis terhadap diri sendiri memang akan membantu seseorang untuk menilai dirinya sendiri secara sehat dan untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Baru-baru ini Verplanken (2006) melakukan penelitian mengenai kebiasaan seseorang untuk berpikiran negatif dalam menilai dirinya sendiri (*negative self-thinking habit*). *Negative self-thinking* yang menjadi kebiasaan serta terus menerus muncul secara otomatis, sering dan menetap dalam benak seseorang, tentunya tidak lagi berkontribusi terhadap pembentukan konsep diri yang sehat. Sebaliknya hal tersebut merupakan suatu disfungsi psikologis, yang selanjutnya dapat menurunkan harga diri serta membuat seseorang rentan untuk mengalami gangguan kecemasan dan depresi (Verplanken, 2006). *Negative self-thinking habit* yang disfungsi memiliki tiga aspek sebagai berikut: (1) pemikiran tentang diri yang muatannya negatif; (2) frekuensi munculnya pemikiran serupa itu secara sering; dan (3) pemikiran ini muncul tanpa disadari, tanpa disengaja, serta sulit untuk dikontrol (e.g., Haaga et al.; Moretti & Shaw dalam Verplanken, 2006).

Berdasarkan uraian di atas diasumsikan bahwa *negative self-thinking habit* yang secara spesifik mengenai tubuh akan berkontribusi secara jauh lebih signifikan terhadap *body esteem* maupun harga diri secara keseluruhan, dibandingkan dengan penilaian yang lebih obyektif mengenai tubuh (mis.: proporsi tinggi dan berat badan). Sekalipun penelitian mengenai hubungan *body esteem* dengan harga diri ini sudah banyak dilakukan, namun dinamika proses terbentuknya *body esteem* sendiri belum banyak digali (Henriques & Calhoun, 1999). Ada indikasi bahwa kontribusi *body esteem* terhadap harga diri secara keseluruhan dipengaruhi oleh sejauh mana sikap seseorang terhadap “bentuk tubuh ideal” serta kesenjangan antara berat badan ideal dan berat badan sebenarnya (Klaczynski, et al., 2004; Verplanken, 2006). Untuk menambah pemahaman mengenai dinamika terbentuknya *body esteem* dan harga diri secara umum, maka dilakukan penelitian berikut untuk melihat sejauh mana kontribusi *negative thinking habit* tentang tubuh dalam membentuk penilaian yang negatif mengenai tubuh serta harga diri yang rendah. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini akan memberikan masukan demi meningkatkan kualitas hidup individu secara umum, dan secara khusus membantu orang-orang yang memiliki masalah dengan *body esteem* yang negatif maupun harga diri yang rendah.

Metode Penelitian

Subjek

Subjek penelitian ini adalah 458 orang mahasiswa (229 laki-laki dan 229 perempuan) Unika Atma Jaya Jakarta

dengan usia rata-rata 20,6 tahun ($SD = 2,4$). Subyek laki-laki memiliki rata-rata tinggi badan 171,6 cm ($SD = 5,47$) dan rata-rata berat badan 67,6 kg ($SD = 13,5$); sedangkan subyek perempuan memiliki rata-rata tinggi badan 160,2 cm ($SD = 4,97$) dan berat badan 51,1 ($SD = 7,59$). Untuk analisa data selanjutnya, data tinggi badan dan berat badan ini dikonversikan menjadi data *Body Mass Index* (BMI; berat badan dalam kilogram/tinggi badan dalam meter dikuadratkan), yang dimaksudkan sebagai ukuran yang obyektif dari proporsi tubuh subyek.

Prosedur

Subyek diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam satu set kuesioner yang terdiri dari beberapa alat ukur berupa skala. Skala-skala tersebut bertujuan untuk mengukur variabel-variabel penelitian yang meliputi: (1) kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh; (2) *body esteem*; dan (3) harga diri.

Kebiasaan seseorang untuk berpikiran negatif mengenai tubuhnya sendiri diukur dengan Skala Likert 5-poin *Habit Index of Negative Self-thinking* tentang tubuh (HINT; Verplanken, 2006; Cronbach $\alpha = 0,84$) yang terdiri dari 12 item dengan pilihan jawaban yang berkisar dari 1 (sangat tidak setuju) sampai 5 (sangat setuju). Semakin tinggi skor yang diperoleh subyek pada skala ini menunjukkan semakin sering kebiasaannya untuk berpikiran negatif mengenai tubuhnya sendiri.

Body esteem diukur dengan skala *semantic differential* (Cronbach $\alpha = 0,90$) yang terdiri dari 14 item pasangan kata sifat yang berkisar dari kutub yang maknanya paling positif (skor 5) sampai kutub yang maknanya paling negatif (skor 1). Pasangan kata-kata sifat ini digunakan untuk menggambarkan evaluasi subyek terhadap tubuhnya sendiri (mis.: indah – jelek). Semakin tinggi skor yang diperoleh subyek menunjukkan semakin positif penilaian dia terhadap tubuhnya sendiri.

Harga diri diukur dengan Skala Likert 5-poin *Self-Liking/Self-Competence Scale* (SLCS; Tafarodi & Swann, 2001; Cronbach $\alpha = 0,83$) yang terdiri dari 12 item dengan pilihan jawaban yang berkisar dari 1 (sangat tidak setuju) sampai 5 (sangat setuju). Semakin tinggi skor yang diperoleh subyek menunjukkan taraf harga diri yang semakin tinggi.

Selain ketiga variabel tersebut diatas, variabel lain yang diukur adalah kepuasan subyek terhadap bagian-bagian maupun keseluruhan tubuhnya, dengan menggunakan Skala Likert 5-poin *Body Areas Satisfaction Scale* (BASS; Smith, et al., 2001; Cronbach $\alpha = 0,88$) yang terdiri dari 11 item dengan pilihan jawaban yang berkisar dari 1 (sangat tidak puas) sampai 5 (sangat puas). Semakin tinggi skor yang diperoleh subyek

menunjukkan kepuasan yang semakin tinggi terhadap tubuhnya sendiri. Sebagai data tambahan yang berkaitan dengan penilaian subyektif mengenai tubuh, subyek juga diminta untuk menuliskan sebanyak mungkin pikiran-pikiran negatif mengenai tubuh yang pernah muncul dalam benak mereka, jumlah pernyataan yang mereka tuliskan tersebut yang kemudian diperhitungkan sebagai data.

Analisis data

Uji statistik *Pearson Product Moment* digunakan untuk melihat hubungan antar variabel-variabel BMI, kepuasan subyek terhadap tubuhnya, serta kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh dengan *body esteem* dan harga diri. Selanjutnya dilakukan uji statistik *multiple regressions* menggunakan metode *Stepwise* yang bertujuan untuk mengukur sejauh mana kontribusi variabel-variabel yang korelasinya sudah terbukti signifikan dengan *body esteem* dan harga diri, untuk memprediksi baik *body esteem* maupun harga diri.

Hasil

Nilai rata-rata, nilai deviasi standar (SD), serta nilai minimum dan nilai maksimum untuk setiap variabel dicantumkan dalam Tabel 1 di bawah ini. Tampaknya nilai BMI rata-rata menunjukkan angka yang berkisar pada berat badan normal, sebab menurut pedoman BMI seseorang dapat dikatakan memiliki berat badan normal bila BMI berkisar antara 19 – 24. Dengan perkataan lain dapat disimpulkan bahwa secara obyektif, rata-rata proporsi tubuh subyek penelitian ini tergolong normal. Hal lain yang juga menarik untuk diperhatikan adalah nilai minimum dan maksimum dari jumlah pikiran negatif sebagai salah satu indikator kepuasan subyek terhadap tubuhnya, tampak bahwa di satu sisi ada subyek yang menyatakan tidak pernah memiliki pikiran negatif, namun di sisi lain ada subyek yang menuliskan sampai 15 butir pernyataan negatif mengenai tubuhnya.

Pada tahap pertama, dilakukan korelasi antar variabel-variabel yang diukur untuk menetapkan variabel-variabel mana yang akan diuji kontribusinya terhadap *body esteem* dan harga diri. Nilai-nilai koefisien korelasi *Pearson Product Moment* antar variabel-variabel penelitian adalah seperti yang tercantum dalam Tabel 2. Tampak bahwa korelasi yang signifikan (pada $\alpha = 0,01$) terdapat antara *body esteem* dengan BASS ($r = 0,521$), HINT ($r = -0,325$) dan BMI ($r = -0,191$); serta antara harga diri dengan *body esteem* ($r = 0,41$); BASS ($r = 0,316$), HINT ($r = -0,286$), dan jumlah pikiran negatif ($r = -0,151$).

Tahap selanjutnya adalah untuk mengukur sejauh mana kontribusi variabel-variabel lain dalam memprediksi *body esteem*. Untuk itu dilakukan analisa *multiple regression* dengan metode *stepwise*. Tabel 3 menampilkan hasil analisa tersebut, dengan analisa ini

maka hanya variabel-variabel yang memberikan kontribusi yang signifikan untuk memprediksi *body esteem* yang diperhitungkan dalam model. Oleh karena itu hanya BASS, HINT, dan BMI yang diuji kontribusinya satu per satu terhadap *body esteem*. Dalam model ketiga dapat dilihat bahwa proporsi

varians yang dapat dijelaskan oleh masing-masing variabel BASS, HINT, dan BMI (secara berurutan: $\beta = 0,437$; $\beta = 0,173$; $\beta = 0,024$). Secara keseluruhan BASS, HINT, dan BMI dapat menjelaskan 32% varians dalam skor *body esteem*, $F_{(3, 458)} = 71,467$ ($p < 0,01$).

Tabel 1. Statistik Deskriptif dari variabel-variabel penelitian

Variabel	Mean	SD	Min. – Maks.
BMI	21,44	3,89	12,73 – 39,04
BASS	2,66	0,63	1,00 – 5,00
Jumlah pikiran negatif	2,47	1,83	0,00 – 15,00
HINT	2,57	0,66	1,00 – 4,67
<i>Body Esteem</i>	2,33	0,60	1,00 – 4,00
Harga Diri	3,56	0,53	1,75 – 5,00

BMI = Body Mass Index; BASS = Body Areas Satisfaction Scale; HINT = Habit Index of Negative Self-thinking

Tabel 2. Korelasi antar variabel penelitian

	BMI	BASS	Jumlah pikiran negatif	HINT	<i>Body Esteem</i>	Harga Diri
BMI	---	0,050	-0,045	0,073	-0,191**	-0,043
BASS		---	0,160**	0,255**	0,521**	0,316**
Jumlah pikiran negatif			---	0,150**	-0,039	-0,151**
HINT				---	-0,325**	-0,286**
<i>Body Esteem</i>					---	0,410**
Harga Diri						---

** korelasi signifikan pada taraf signifikansi 0,01 (2-sisi)

Table 3. Analisa Multiple Regression untuk *Body Esteem*

Variabel	R	R ²	ΔR^2	F	Sig, F	β	SE β	Sig, t
Model 1(Constant)	0,513	0,263	0,263	161,016	0,000	1,033	0,105	0,000
BASS						0,489	0,039	0,000
Model 2 (Constant)	0,548	0,300	0,037	96,535	0,000	0,686	0,125	0,000
BASS						0,441	0,039	0,000
HINT						0,184	0,038	0,000
Model 3 (Constant)	0,568	0,323	0,023	71,467	0,000	0,219	0,171	0,201
BASS						0,437	0,038	0,000
HINT						0,173	0,037	0,000
BMI						0,024	0,006	0,000

Table 4. Analisa Multiple Regression untuk Harga Diri

	R	R ²	ΔR^2	F	Sig. F	B	SE β	Sig. t
Model 1 (Constant)	0,405	0,164	0,164	86,282	0,000	4,385	0,092	,000
Body Esteem						-0,354	0,038	,000
Model 2 (Constant)	0,439	0,193	0,029	52,644	0,000	4,644	0,111	,000
Body Esteem						-0,304	0,039	,000
HINT						-0,145	0,036	,000
Model 3 (Constant)	0,452	0,204	0,011	37,604	0,000	4,687	0,112	,000
Body Esteem						-0,305	0,039	,000
HINT						-0,131	0,036	,000
Jumlah pikiran negatif						-0,031	0,012	,013

Analisis yang terakhir adalah untuk mengukur sejauh mana kontribusi variabel-variabel lain dalam memprediksi harga diri. Untuk itu sekali lagi dilakukan analisa *multiple regression* dengan metode *stepwise*. Tabel 4 menampilkan hasil analisa tersebut, dengan analisis ini maka hanya variabel-variabel yang memberikan kontribusi yang signifikan untuk memprediksi harga diri yang diperhitungkan dalam model. Oleh karena itu *body esteem*, HINT, jumlah pikiran negatif, dan BASS yang diuji kontribusinya satu per satu terhadap harga diri. Dalam model ketiga dapat dilihat proporsi varians yang dapat dijelaskan oleh masing-masing variabel *body esteem*, HINT dan jumlah pikiran negatif (secara berurutan: $\beta = -0,305$; $\beta = -0,131$; $\beta = -0,031$). Untuk variabel *body esteem* dan HINT signifikansi nilai t untuk masing-masing β adalah lebih kecil dari 0,01; namun untuk variabel jumlah pikiran negatif signifikansi nilai t hanya lebih kecil dari 0,05. Secara keseluruhan *body esteem*, HINT dan jumlah pikiran negatif dapat menjelaskan 20% varians dalam skor harga diri, $F_{(3, 458)} = 37,604$ ($p < 0,01$). Dalam model regresi ini variabel BASS akhirnya tidak diikutsertakan karena kontribusinya tidak signifikan (Beta = -0,091; $t = -1,782$; $p = 0,075$).

Diskusi

Secara umum, terdapat dua hasil yang menarik dari penelitian ini berkaitan dengan dinamika pembentukan *body esteem* dan harga diri secara keseluruhan. Pertama, seperti yang sudah diduga sebelumnya, *body esteem* yang rendah berkorelasi positif secara signifikan dengan ketidakpuasan terhadap tubuh, kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh yang sering, dan BMI yang tinggi. Tampaknya evaluasi subyektif seseorang terhadap tubuh berperan besar terhadap *body esteem* secara keseluruhan, sehingga semakin tidak puas seseorang dengan tubuhnya sendiri maka akan semakin rendah penilaiannya terhadap tubuhnya sendiri. Dari ketiga

variabel yang berhubungan dengan rendahnya *body esteem*, ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya inilah yang merupakan faktor yang paling besar kontribusinya dalam memprediksi *body esteem*. Selanjutnya semakin tinggi kebiasaan seseorang untuk berpikir negatif mengenai tubuh maka yang bersangkutan juga akan memiliki *body esteem* yang semakin rendah. Ukuran yang obyektif dari proporsi tubuh memang berhubungan juga dengan penilaian terhadap tubuh, sehingga semakin gemuk seseorang maka akan semakin rendah penilaiannya terhadap tubuhnya, namun kontribusinya untuk memprediksi *body esteem* lebih rendah bila dibandingkan dengan evaluasi individu yang subyektif maupun dengan kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh.

Hasil yang kedua berkaitan dengan dinamika pembentukan harga diri secara keseluruhan, sesuai dengan hasil-hasil penelitian terdahulu didapati bahwa *body esteem* yang rendah berhubungan dengan rendahnya harga diri seseorang. Selain dengan *body esteem*, ternyata harga diri seseorang juga berkorelasi secara negatif dengan ketidakpuasan terhadap tubuh, kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh yang sering, dan banyaknya jumlah pikiran negatif mengenai tubuh yang pernah muncul dari benak individu yang bersangkutan. Namun dalam analisis selanjutnya tampak bahwa dalam memprediksi harga diri, faktor-faktor yang memberikan kontribusi secara signifikan hanyalah *body esteem*, *kebiasaan berpikir negatif* tentang tubuh yang sering, dan banyaknya jumlah pikiran negatif mengenai tubuh. Adapun ketidakpuasan terhadap tubuh ternyata bukan salah satu faktor yang berkontribusi dalam pembentukan harga diri, walaupun faktor ini berkorelasi negatif secara signifikan dengan harga diri. Dari ketiga variabel yang berhubungan dengan rendahnya harga diri secara keseluruhan, maka *body esteem* merupakan faktor yang paling besar

kontribusinya dalam memprediksi harga diri. Selanjutnya semakin tinggi kebiasaan seseorang untuk berpikir negatif mengenai tubuh maka yang bersangkutan juga akan memiliki harga diri yang lebih rendah dibandingkan individu lain yang tidak sering berpikir negatif mengenai tubuhnya sendiri. Banyaknya jumlah pikiran negatif mengenai tubuh yang pernah muncul dalam pikiran seseorang memang merupakan faktor yang juga memberikan kontribusi dalam memprediksi harga diri yang bersangkutan, namun bila dibandingkan dengan faktor *body esteem* dan kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh, maka faktor ini kontribusinya jauh lebih kecil dari kedua faktor yang telah disebutkan sebelumnya.

Kesimpulan

Dari paparan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dalam membentuk *body esteem* maka seseorang akan lebih banyak mengandalkan penilaiannya yang subyektif dibandingkan dengan penilaian yang lebih obyektif seperti misalnya proporsi berat badan dan tinggi badan yang sebenarnya. Selanjutnya *body esteem* yang sudah terbentuk ini akan berkontribusi terhadap pembentukan harga diri secara keseluruhan. Oleh karena itu, bila seseorang sangat tidak puas dengan keadaan tubuhnya sehingga ia memiliki *body esteem* yang rendah, maka harga diri individu yang bersangkutan juga akan menjadi rendah.

Kesimpulan lain yang juga menarik untuk ditelaah adalah bahwa kebiasaan berpikir negatif tentang tubuh selain berkontribusi terhadap pembentukan *body esteem*, juga berkontribusi secara langsung terhadap pembentukan harga diri secara keseluruhan. Dengan demikian, semakin tinggi kebiasaan seseorang untuk berpikir negatif mengenai tubuhnya maka yang bersangkutan juga akan memiliki *body esteem* serta harga diri yang lebih rendah.

Daftar Acuan

Dorian, L. dan Garfinkel, P. (2002). "Culture and Body Image in Western Culture". *Eating and Weight Disorders*, 7(1), halaman: 1-19.

Franzoi, S.L dan M.E. Herzog. (1984). "The Body Esteem Scale: Multidimensional Structure and Sex

Differences in a College Population". *Journal of Personality Assessment*, 48, halaman: 173-178.

Henriques, G.R. dan L.G. Calhoun. (1999). "Gender and Ethnic Differences in the Relationship between Body Esteem and Self-Esteem". *The Journal of Psychology*, 133 (4), halaman: 357-368.

James, W. (1999). "The Self" dalam R.F. Baumeister *The Self in Social Psychology*. Philadelphia: Psychology Press.

Klaczynski, P.A., K.W. Goold, dan J.J. Mudry. (2004). "Culture, Obesity Stereotypes, Self-Esteem, and the "Thin Ideal": A Social Identity Perspective". *Journal of Youth and Adolescence*, 33 (4), halaman: 307.

Matz, P.E., G.D. Foster, M.S. Faith, A. Thomas, dan T.A. Wadden. (2002). "Correlates of Body Image Dissatisfaction Among Overweight Women Seeking Weight Loss". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(4), halaman: 1040-1044

McKinley, N.M. (1998). "Gender Differences in Undergraduates' Body Esteem: The Mediating Effect of Objectified Body Consciousness and Actual/Ideal Weight Discrepancy". *ProQuest Psychology Journals*, 39 (1/2), halaman: 113-123.

Smith B.L., P. Handley, dan D.A. Eldredge. (2001). "Sex Differences in Exercise Motivation and Body-Image Satisfaction among College Students". *Sex Roles*, 6, halaman: 721-732.

Verplanken, B. (2006). "Beyond Frequency: Habit as Mental Construct". *British Journal of Social Psychology*, in press.

Verplanken, B., A.G. Herabadi, J.A., Perry, dan D.H. Silvera. (2005). "Consumer Style and Health: The Role of Impulsive Buying in Unhealthy Eating". *Psychology and Health*, 20, halaman: 429-441.

Villegas, M. dan J. Tinsley. (2003). "Does Education Play a Role In Body Image Dissatisfaction?". Unpublished research report. Buena Vista University.