

HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DENGAN *BODY IMAGE* PADA MAHASISWI DEWASA AWAL DI UNIVERSITAS DIPONEGORO

¹Della Antika Permatasari, ¹Novi Qonitatin

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: della.antikap@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan fisik pada mahasiswa dewasa awal dapat berkontribusi dalam pembentukan *body image*, baik positif ataupun negatif. *Body image* yang positif pada mahasiswa dewasa awal ditandai dengan penerimaan diri atas kondisi fisiknya, merasa percaya diri, serta tidak membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain. Fenomena *body image* dipengaruhi oleh berbagai hal, salah satunya *self-esteem* yang dimiliki individu. Tujuan penelitian yaitu guna mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan *body image* pada mahasiswa dewasa awal di Universitas Diponegoro. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan sampel 381 mahasiswa dewasa awal yang berusia 18-25 tahun dan merupakan mahasiswa aktif di Universitas Diponegoro. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *accidental sampling*. Pengambilan data penelitian merujuk pada dua skala psikologi, yaitu Skala *Self-esteem* dengan 26 aitem valid ($\alpha = 0,880$) dan Skala *Body image* dengan 23 aitem valid ($\alpha = 0,889$). Hasil penelitian menggunakan analisis *Spearman's Rho* mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self-esteem* dengan *body image* pada mahasiswa dewasa awal di Universitas Diponegoro ($r = 0,322$, $p = 0,000$). Temuan demikian menandakan bahwa semakin tinggi tingkat *self-esteem*, maka semakin tinggi pula tingkat *body image* yang dimiliki mahasiswa dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah *self-esteem* pada mahasiswa dewasa awal, maka semakin rendah pula *body image* mereka.

Kata kunci: *self-esteem*, *body image*, mahasiswa dewasa awal

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND BODY IMAGE IN EARLY ADULT FEMALE STUDENTS AT DIPONEGORO UNIVERSITY

¹Della Antika Permatasari, ¹Novi Qonitatin

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: della.antikap@gmail.com

ABSTRACT

Physical changes in early adult female students can contribute to the formation of body image, both positive and negative. A positive body image in early adult female students is characterized by self-acceptance of their physical condition, feeling confident, and not comparing their body shape with others. The body image phenomenon is influenced by various things, one of which is the self-esteem that individuals have. The purpose of the study is to find out the relationship between self-esteem and body image in early adult female students at Diponegoro University. This study is a correlational quantitative study with a sample of 381 early adult female students aged 18-25 years and are active female students at Diponegoro University. The sampling technique used is the accidental sampling technique. The research data collection refers to two psychological scales, namely the Self-esteem Scale with 26 valid items ($\alpha = 0.880$) and the Body Image Scale with 23 valid items ($\alpha = 0.889$). The results of the study using Spearman's Rho analysis indicated that there was a positive relationship between self-esteem and body image in early adult female students at Diponegoro University ($r = 0.322$, $p = 0.000$). Such findings indicate that the higher the level of self-esteem, the higher the level of body image that early adult female students have. On the other hand, the lower the self-esteem in early adult female students, the lower their body image.

Keywords: self-esteem, body image, early adult female students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses menuju kedewasaan pada awal usia dewasa, yang mencakup rentang usia 18 hingga 25 tahun, dianggap sebagai fase transisi dari masa remaja menuju kedewasaan. Masa dewasa awal dicirikan oleh proses penemuan identitas dan peran dalam kehidupan. Dalam periode ini, individu mulai mengalami pencapaian kinerja fisik yang optimal. Membangun karir, menemukan pasangan, membina rumah tangga, dan membesarkan anak merupakan tugas penting yang harus dihadapi pada masa dewasa awal (Santrock, 2012). Sebagian besar individu dewasa awal cenderung lebih fokus pada penampilan fisik mereka daripada aspek lainnya, dan banyak di antara mereka merasa tidak nyaman atau tidak puas dengan gambaran dirinya saat melihatnya di cermin. Dimulai dari aspek penampilan fisik, dewasa awal mulai membentuk persepsi dan gambaran tentang bentuk tubuh mereka sendiri. Proses ini kemudian berkembang dengan membandingkan penampilan fisik mereka dengan orang lain dan membentuk standar tubuh ideal mereka. Penampilan fisik dianggap penting bagi orang-orang dewasa awal karena terjadi perubahan bentuk tubuh yang mereka alami. Oleh karena itu, *body image* menjadi fokus perhatian yang besar untuk mencapai daya tarik dan kesesuaian dengan standar yang diinginkan (Cash & Pruzinsky, 2002).

Bearman dkk (dalam Santrock, 2012) mengatakan dibandingkan pria, wanita lebih sering merasakan ketidakpuasan dengan tubuh yang dimilikinya, terutama pada masalah wajah, berat badan, warna kulit. Di dunia modern, wanita sadar

bahwa penampilan fisik yang menarik dapat membuka peluang dalam karir dan pernikahan. Sayangnya, masyarakat sering kali lebih menghargai kecantikan fisik daripada kecerdasan dan pendidikan, terutama dalam hal pernikahan dan status sosial. Meskipun penampilannya mungkin tidak sesuai dengan harapan, orang telah menyadari kekurangan mereka dan memahami bahwa mereka tidak dapat sepenuhnya menghilangkan kekurangan tersebut, melainkan dapat berusaha memperbaiki penampilannya. Hal ini memicu perhatian mereka pada masalah yang berkaitan dengan diet, kecantikan, dan olahraga (Hurlock, 2003). Masa terjadinya perubahan minat dialami pada saat menjadi dewasa awal, termasuk perubahan minat pribadi terhadap aktivitas, objek, atau ide tertentu yang memberikan kesenangan, kepuasan, atau pemenuhan diri. Menurut Hurlock (2013), minat pribadi yang berhubungan dengan penampilan mencakup perhatian dan kepedulian individu terhadap bagaimana mereka terlihat dan bagaimana penampilan mereka dapat mempengaruhi persepsi orang lain terhadap diri mereka. Masyarakat saat ini menyadari pentingnya penampilan dalam mencapai kesuksesan dalam karier, keluarga, dan kehidupan sosial. Oleh karena itu, apabila individu menyadari adanya kekurangan dalam dirinya, mereka cenderung berusaha untuk mengubahnya. Laki-laki dan perempuan masa dewasa awal sangat penting untuk menilai bagaimana mereka bereaksi terhadap perubahan yang terjadi pada bentuk tubuh, penampilan, dan fungsi mereka. Menurut Hurlock (2013), penampilan yang menarik merupakan sebuah keuntungan yang dimanfaatkan untuk mendapatkan hal-hal yang diinginkan, seperti mudah mendapat penerimaan di lingkungan sosial, dianggap lebih positif, mendapat popularitas, dianggap lebih bahagia, dan mudah menyesuaikan diri.

Mayoritas orang ingin terlihat sempurna dan menarik di mata orang lain sehingga mereka sangat memperhatikan tentang penampilan dan bagaimana citra tubuh dirinya, terutama pada wanita. Wanita dengan segala ukuran tubuh dapat merasakan, mengalami, dan terkena dampak negatif dari stigma berdasarkan berat badan karena internalisasi ideal tubuh masyarakat, seperti ideal kurus, dan tekanan penampilan sosiokultural dari keluarga, teman sebaya, dan media (Lee dkk., 2019). Wanita pada tahap awal dewasa seringkali memiliki pandangan terhadap tubuh yang negatif dibandingkan dengan pria (Batubara, 2021). Banyak wanita yang mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mereka karena adanya ketidaksesuaian antara tubuh mereka saat ini dan standar ideal yang selama ini dipersepsikannya. Sebuah survei yang dilakukan oleh ZAP Beauty Index (ZBI) 2023 yang melibatkan 9.010 wanita di seluruh Indonesia menyatakan bahwa 50,1% responden merasa penyebab terbesar dari ketidakpercayaan diri adalah adanya permasalahan kulit wajah yang dialami. Selain wajah, penampilan badan atau berat badan juga menjadi salah satu sumber ketidakpercayaan diri pada wanita dengan persentase 44,9% (ZAP Beauty Index, 2023). Dari hasil survei tersebut membuktikan bahwa banyak wanita di Indonesia yang masih merasa kurang percaya diri terhadap penampilan mereka yang mana hal ini dapat mempengaruhi cara pandang terhadap dirinya.

Wanita dewasa awal pada rentang usia 18-25 tahun dapat diklasifikasikan sebagai mahasiswi yang masih aktif. Pada tahap ini, mahasiswi tidak hanya fokus pada studi, tetapi juga aktif mempersiapkan diri untuk menjalani kehidupan dewasa. Transformasi yang terjadi pada aspek fisik, psikologis, dan sosial individu menjadi pendorong munculnya tuntutan perkembangan pada mahasiswa (Hulukati &

Djibran, 2018). Perubahan fisik yang dialami akan mempengaruhi perubahan komposisi tubuh, seperti tinggi badan, berat badan, massa lemak, serta otot. Perubahan fisik yang signifikan pada masa mahasiswa tersebut dapat berdampak pada ketidakpuasan mereka pada penampilan fisik yang dimilikinya. Salah satu perubahan sosial yang mencolok pada masa mahasiswa adalah meningkatnya intensitas interaksi dengan teman sebaya, yang seringkali diiringi dengan upaya mencari identitas diri dan menggali potensi yang dimiliki (Hidayat dkk., 2019). Standar kecantikan yang berlaku dalam masyarakat seringkali memengaruhi interaksi sosial di kalangan mahasiswa, di mana individu yang dianggap sesuai dengan standar tersebut cenderung lebih dihargai dan mendapatkan dukungan yang lebih besar (Aprilianty dkk., 2023).

Setiap individu mempunyai gambaran diri yang diinginkan, termasuk gambaran bentuk tubuh ideal. Adanya tren tentang citra tubuh ideal ini dapat mempengaruhi cara seseorang melihat tubuhnya sendiri. Pemahaman masyarakat tentang bentuk dan ukuran tubuh yang ideal dipengaruhi oleh berbagai jenis media massa, yaitu internet, film, majalah, dan televisi. Menurut Selensky dan Carels (2021), media yang mencakup beberapa domain (yaitu, media berita, sosial media, internet, hiburan televisi, dan periklanan), membentuk stigma berat badan dengan menggambarkan secara negatif individu bertubuh besar dan mempromosikan standar yang tidak realistis mengenai penampilan dan bentuk tubuh ideal. Media sosial bukan hanya platform untuk berinteraksi dengan orang lain, tetapi juga menjadi alat bagi individu untuk membangun citra tubuh yang diinginkan, di mana individu berupaya memproyeksikan citra tubuh yang ideal dan menarik perhatian public, baik itu melalui penampilan fisik, gaya hidup, atau bahkan cara berbicara

(Nasiha, 2017). Popularitas Instagram sebagai platform media sosial terus meningkat dan telah menjangkau berbagai lapisan masyarakat, tidak hanya terbatas pada anak muda. Salah satu akun Instagram yang populer di kalangan mahasiswa Universitas Diponegoro adalah @undip.cantik. Akun tersebut mengunggah para mahasiswi yang dianggap cantik dengan memiliki kulit putih, langsing, dan tubuh proporsional. Paparan secara terus menerus terhadap standar ini dapat membuat mahasiswi mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh mereka. Mahasiswi yang berfokus dan mengamati kehidupan dalam media sosial tersebut, tanpa sadar akan mengarahkan dirinya pada timbulnya persepsi tubuh ideal dan perbandingan terhadap apa yang dilihatnya (Novarima & Munawaroh, 2023). Jika terdapat perbedaan yang signifikan antara bagaimana mahasiswi memandang tubuhnya dengan standar kecantikan yang ia yakini, maka ia cenderung merasa tidak puas dengan penampilannya sehingga cenderung memandang dirinya secara negatif dan membandingkannya dengan orang lain (Karyawati dkk., 2023).

Persepsi masyarakat tentang wanita biasanya dikaitkan dengan standar fisik dan penampilan, seperti wajah cantik, tinggi, memiliki badan langsing, berkulit putih, hingga berambut lurus dan panjang (Batubara, 2021). Persepsi dan norma gender yang kaku tersebut bisa menjadi beban psikologis bagi wanita karena menyebabkan perasaan cemas apabila tidak dapat memenuhi standar yang ada dan merasa dikucilkan tidak menjadi bagian dari suatu kelompok. Menurut Denich dan Ifdil (2015), hal itu akan mendorong seseorang lebih sering membandingkan bagaimana mereka melihat tubuh dan penampilan mereka dengan citra ideal yang diinginkan, sehingga pasti terjadi proses komparasi sosial. Perbedaan yang signifikan antara tubuh nyata dan tubuh idealnya dapat menyebabkan

ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan berpotensi meningkat menjadi masalah serius jika tidak ditangani, seperti frustrasi, kecewa, stress, dan merasa ada keperluan yang tidak terpenuhi. Studi yang disusun oleh Maurilla dan Suarya (2020) menyebutkan bahwa distress dan penurunan fungsi sosial seseorang dapat disebabkan oleh ketidakpuasan tubuh.

Pandangan mengenai tubuh seseorang terbentuk melalui penilaian pribadi, yang dapat memicu perasaan kepuasan atau ketidakpuasan terhadap kondisi fisiknya (Ramanda dkk., 2019). Pandangan individu terhadap tubuhnya bisa bersifat positif atau negatif yang ditentukan oleh cara seseorang menilai dirinya sendiri. Menurut Alidia (2018), orang yang memiliki *body image* positif melihat dan menilai ukuran serta bentuk tubuhnya dengan positif, serta merasa nyaman dengan kondisi fisiknya. Hal ini tercermin dalam kepercayaan diri dan konsep diri yang positif. Sebaliknya, mereka dengan *body image* negatif cenderung meyakini bahwa tubuh mereka saat ini buruk, baik dari segi bentuk maupun ukuran. Selain itu, seringkali mereka mengalami ketidakpercayaan diri dan kecemasan terkait kondisi fisik mereka, yang berpengaruh pada timbulnya perasaan ketidakpuasan. *Body image* yang negatif dapat menyebabkan seseorang merasa putus asa, sulit menerima kritik, tidak merespon penghargaan orang lain, dan sulit menerima diri sendiri (Zahra & Shanti, 2021).

Thompson (2000) menyebutkan beberapa faktor yang berkontribusi terhadap *body image* yaitu peran gender, sosialisasi, siklus hidup, masa kehamilan, berat badan, pandangan individu terkait gemuk atau kurus, aspek budaya, bagaimana *body image* didistorsi atau dipersepsikan secara negatif pada diri individu, dan konsep diri. Salah satu pembentuk konsep diri yaitu dengan adanya *self-esteem*

(harga diri) (Maurilla & Suarya, 2020). *Self-esteem* berkembang dari cara individu menilai dirinya secara menyeluruh, yang melibatkan pandangan positif maupun negatif, dan mengarah pada perasaan kebergunaan diri atau keberhargaan diri selama menjalani kehidupan (Nikmarijal, 2022). Individu dengan *self-esteem* tinggi berpotensi membuat penilaian positif terhadap diri mereka secara menyeluruh, termasuk dalam hal kondisi bentuk tubuh yang dimilikinya. Hal tersebut akan membuat *body image* seseorang menjadi positif juga.

Self-esteem penting untuk dibahas karena dapat memberikan pemahaman lebih dalam tentang diri sendiri, seperti makna dari sikap dan perbuatan, tujuan hidup yang terarah, menjalin hubungan interpersonal yang berkualitas, serta menentukan arah kehidupan yang selaras dengan potensi diri. *Self-esteem* juga perlu dibahas karena mencerminkan kualitas manusia yang bervariasi dari negatif hingga positif, dipengaruhi oleh pengalaman dan kondisi individu, sehingga berhubungan dengan beragam perilaku, termasuk di dalamnya penilaian mereka terhadap tubuh (*body image*) (Mruk, 2006). Studi Fatimah dkk (2020) yang melibatkan siswa kelas XI di SMA Negeri 12 Bekasi membuktikan adanya keterkaitan yang positif dan signifikan antara *self-esteem* dengan *body image*. Kondisi tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat *self-esteem* pada remaja laki-laki, semakin tinggi pula *body image* yang dimilikinya, dan sebaliknya.

Penelitian lain oleh Ayodya dan Jayanti (2023) menunjukkan hasil adanya keterkaitan yang positif antara *self-esteem* dengan *body image*. Hasil studi oleh Fadhillah dan Indrijati (2022) pada remaja perempuan berusia 18 hingga 21 tahun yang menggunakan Instagram, menemukan hubungan positif yang signifikan antara *self-esteem* dan *body image* pada mereka. Kondisi tersebut menandakan jika

semakin tinggi *self-esteem*, semakin tinggi *body image* mereka. Temuan lainnya dari penelitian dengan variabel yang sama oleh Khaidar (2023) menemukan bahwa terdapat korelasi yang tidak signifikan antara *self-esteem* dengan *body image* pada remaja yang menekuni aktivitas kebugaran di Kabupaten Wonosobo. Fakta ini berarti *self-esteem* tidak selalu berkorelasi secara signifikan terhadap *body image*.

Ditinjau dari penelitian terdahulu mengenai variabel *self-esteem* dan *body image* menunjukkan inkonsistensi pada hasil penelitiannya. Selain itu, mayoritas penelitian dilakukan kepada remaja sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji keterkaitan antara *self-esteem* dengan *body image* pada mahasiswi dalam kategori usia dewasa awal. Penelitian ini melibatkan mahasiswi berusia 18 hingga 25 tahun yang mewakili kelompok usia dewasa awal. Berdasarkan uraian di atas, penelitian tentang *self-esteem* dan *body image* pada mahasiswi dewasa awal penting untuk dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Penampilan dinilai penting bagi individu wanita dewasa awal karena pada masa ini, mereka mengalami perubahan bentuk tubuh sehingga *body image* dianggap sebagai sesuatu yang sangat diperhatikan untuk membuat penampilan lebih menarik dan sesuai dengan ekspektasi. Pada kenyataannya, masih banyak individu yang memandang penampilannya tidak menarik secara fisik sehingga menimbulkan permasalahan seperti kurang menerima diri sendiri, tidak percaya diri, kecemasan, depresi, dan sebagainya. Cara seseorang mengevaluasi dirinya dipengaruhi oleh bagaimana mereka melihat gambaran tubuhnya, yang memiliki peranan signifikan dalam penilaian diri. Meninjau dari permasalahan tersebut,

peneliti tertarik untuk mengamati “Apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan *body image* pada mahasiswi dewasa awal di Universitas Diponegoro?”

C. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan *body image* pada mahasiswi dewasa awal di Universitas Diponegoro.

D. Manfaat

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi ilmiah sebagai informasi tambahan dalam pengembangan disiplin ilmu bidang Psikologi Perkembangan, Psikologi Klinis, dan Psikologi Sosial, khususnya seputar *self-esteem* dan *body image*.

Berikut manfaat praktis dari penelitian ini:

a. Bagi subjek

Harapannya, melalui penelitian ini subjek mampu memperoleh pengetahuan dan informasi yang lebih mendalam tentang hubungan antara *self-esteem* dengan *body image*.

b. Bagi lembaga pendidikan

Diharapkan penelitian ini mampu menambah wawasan dan informasi kepada pihak kampus dan lembaga pendidikan mengenai korelasi antara *self-esteem* dengan *body image* pada mahasiswi dewasa awal di Universitas Diponegoro.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Harapannya, penelitian ini dapat dijadikan pustaka utama bagi peneliti lain yang ingin mengkaji lebih lanjut tentang *self-esteem* dan *body image*.

