

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE DISSATISFACTION* DENGAN
SELF-ESTEEM PADA MAHASISWI ANGKATAN 2022 FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Rifqi Prime Adhi

15000117140114

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: primerifqi@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan media sosial contohnya adalah Instagram, memiliki fitur yang dirasa berguna bagi penggunanya dimana mereka bisa mengikuti tren mulai dari *fashion* maupun artis ternama. Seringkali pengaruh dari media sosial tersebut membuat penggunanya membandingkan penampilan diri sendiri dengan orang lain yang menyebabkan individu itu merasakan kurang percaya diri atau menurunnya *self-esteem* pengguna media sosial khususnya mahasiswa yang ditakutkan akan menimbulkan *body image dissatisfaction*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *body image dissatisfaction* dengan *self esteem* mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *body image dissatisfaction* dengan *self esteem* Mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang berjumlah 80 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Convenience Sampling* dengan karakteristik mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro yang aktif berkuliah. Hasil uji korelasi *spearman's rho* menunjukkan adanya hubungan negatif antara variabel kriterium "*Self Esteem*" dan variabel prediktor "*Body image dissatisfaction*" dengan koefisien korelasi sebesar -0.498 ($p\text{-value} < 0.01$) dan signifikansi $0,000 < 0,05$. maka semakin tinggi tingkat *body image dissatisfaction* semakin rendah tingkat *self-esteem* yang dimiliki individu dan sebaliknya semakin rendah tingkat *body image dissatisfaction* individu maka semakin tinggi tingkat *self-esteem*nya.

Kata kunci : *Body Image Dissatisfaction, Self-Esteem, Mahasiswa.*

**CORRELATION BETWEEN BODY IMAGE DISSATISFACTION AND
SELF-ESTEEM AMONG FEMALE STUDENTS OF THE 2022 CLASS AT
THE FACULTY OF PSYCHOLOGY DIPONEGORO UNIVERSITY**

Rifqi Prime Adhi

15000117140114

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: primerifqi@gmail.com

ABSTRACT

The use of social media for example is Instagram, has features that are considered useful for its users where they can follow trends ranging from fashion and well-known artists. Often the influence of social media makes users compare their own appearance with others which causes the individual to feel less confident or decreased self-esteem of social media users, especially female students who are afraid to cause body image dissatisfaction. The purpose of this study is to determine whether there is a relationship between body image dissatisfaction and self-esteem of female students class of 2022 Faculty of Psychology, Diponegoro University. The hypothesis proposed in this study is that there is a negative relationship between body image dissatisfaction and self-esteem of female students of the Class of 2022 Faculty of Psychology, Diponegoro University. The subjects in this study were 80 female students of the class of 2022 from the Faculty of Psychology, Diponegoro University. The sampling technique uses the Convenience Sampling technique with the characteristics of female students of the class of 2022 from the Faculty of Psychology, Diponegoro University who are actively studying. The results of spearman's rho correlation test showed a negative relationship between the criterium variable "Self Esteem" and the predictor variable "Body image dissatisfaction" with a correlation coefficient of -0.498 ($p\text{-value} < 0.01$) and significance of $0.000 < 0.05$. So the higher the level of body image dissatisfaction, the lower the level of self-esteem owned by the individual and vice versa, the lower the level of body image dissatisfaction of the individual, the higher the level of self-esteem.

Kata kunci : Body Image Dissatisfaction, Self-Esteem, Female Students.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu tahap kehidupan manusia adalah fase dewasa awal. Menurut Hurlock (2012), periode dewasa awal membentang dari usia 18 hingga 40 tahun. Masa dewasa awal menandai periode transisi, menurut (Santrock, 2011), yang dapat berupa fisik (*physically transition*), intelektual (*cognitive transition*), atau sosial (*social role transition*). Pada usia ini, individu memiliki keharusan untuk belajar hidup sesuai dengan norma dan harapan sosial baru. Mereka juga harus menjadi lebih mandiri dalam pengambilan keputusan sehingga tidak ada rasa kebergantungan pada orang tua dalam banyak hal. Salah satu individu yang masuk dalam usia dewasa muda adalah mahasiswi.

Mahasiswi adalah sekelompok individu yang sudah memasuki usia dewasa awal yang rata-rata berusia 18-22 tahun dimana sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Tuntutan pada saat ini dimana para mahasiswi diwajibkan untuk mengakses internet untuk berbagai kegiatan yang dapat menunjang kegiatan pembelajaran di kampus dimana dikutip dari situs *we are social*, pada bulan Januari 2024 ada 185 juta pengguna internet di Indonesia setara dengan 66,5% dari total populasi penduduk yang ada di Indonesia. Banyak mahasiswi saat ini jika dicermati dengan baik maka dalam kehidupan sehari-hari tidak pernah lepas dari internet melalui gawai atau *gadget* yang digunakan selain untuk menunjang kegiatan

pembelajaran, didalamnya terdapat banyak aplikasi media sosial yang digandrungi para mahasiswi.

Menurut Kottler dan Keller (2016) media sosial adalah media yang digunakan oleh konsumen untuk berbagi teks, gambar, suara, video dan informasi dengan orang lain. Alasan mahasiswi mengunduh media sosial karena dapat melakukan bermacam-macam aktivitas seperti mengunggah foto atau video, mengikuti perkembangan atau berita mengenai banyak hal mulai dari berita terkini ataupun sebagai media hiburan. Contoh media sosial yang banyak digunakan mahasiswi adalah instagram. Instagram merupakan aplikasi yang mengkhususkan penggunaannya untuk bisa mengunggah atau melihat unggahan individu lain dalam bentuk foto maupun video.

Fitur dari instagram tersebut dirasa berguna bagi penggunaannya dimana mereka bisa mengikuti tren mulai dari fashion maupun artis ternama. Seringkali pengaruh dari media sosial tersebut membuat penggunaannya membandingkan penampilan diri sendiri dengan orang lain yang menyebabkan individu itu merasakan kurang percaya diri atau menurunnya *self-esteem* pengguna media sosial khususnya mahasiswi. Coopersmith (1967) mendefinisikan *self-esteem* sebagai evaluasi yang dibuat individu dan kebiasaan memandang dirinya terutama mengenai sikap dan menolak, juga indikasi besarnya kepercayaan individu terhadap kemampuannya, keberartian, kesuksesan dan keberhargaan.

Media sosial memiliki dampak negatif pada seseorang jika tidak menyeleksi orang-orang yang berada dalam lingkaran sosial kita, maka kita akan lebih rentan

terhadap pengaruh buruk (Cahyono, 2016), terutama berlaku untuk mahasiswi yang sudah merasa sadar tentang penampilan mereka. Hal ini terbukti dari banyaknya barang-barang perawatan tubuh, fashion, dan kecantikan wanita yang terus dijual. Globalisasi memiliki efek menguntungkan dan berbahaya pada banyak aspek masyarakat, termasuk perubahan dalam lingkup masalah ketidakpuasan tubuh. Efek lain dari media sosial adalah timbulnya budaya konsumerisme, dan *impulsive buying* melalui situs online. Menurut Riskia (2023) budaya konsumerisme di mahasiswa sudah banyak terjadi yang disebabkan mahasiswa tidak ingin ketinggalan trend makeup maupun fashion yang sedang ada, supaya tidak dianggap ketinggalan *update* dari teman-teman yang lain.

Tiap individu memiliki sudut pandang tersendiri ketika bermain media sosial, akan tetapi pengaruh paling kencang adalah dari teman-teman mereka sendiri. Mereka ingin tampil sempurna dan cantik diantara teman-teman yang lain. Pengaruh itu mereka lihat ketika sedang membuka media sosial yang berisikan banyak foto baik dari teman-teman maupun artis yang menyebabkan adanya ketidakpuasan terhadap bentuk badan seorang individu.

Dampak yang bisa dirasakan individu adalah apabila individu tidak sama sesuai dengan standar yang ada didalam kelompoknya, maka individu tersebut akan dijauhi kelompoknya karena dianggap berbeda diantara anggota kelompoknya. Dampak jangka panjang karena hal tersebut adalah individu bisa merasakan depresi dan kesepian yang dipengaruhi oleh *self esteem* yang rendah.

Gerner dan Wilson (2005) mencantumkan beberapa bentuk-bentuk *body image dissatisfaction* antara lain adanya perasaan meremehkan bentuk tubuh (*Body Disparagement*) yang terjadi ketika individu meremehkan seluruh tubuh mereka atau hanya beberapa bagian tubuh saja. Individu juga memiliki perasaan bahwa dirinya gemuk (*Feeling Fat*). Keyakinan individu untuk memiliki timbunan lemak yang sedikit merupakan jenis tubuh ideal (*Lower Body Fat*) serta (*Salience of Weight and Shape*) merupakan keyakinan individu bahwa tipe tubuh ideal dan berat badan lebih penting daripada yang lain.

Pembentukan persepsi untuk memiliki bentuk dan berat badan ideal tidak lepas juga dari stigma lingkungan yang dimana perempuan akan dipandang cantik apabila memiliki tubuh yang ideal. Karena, apabila dikaitkan dengan faktor gender, Menurut Harter (Mruk, 2006), kedua jenis kelamin dipengaruhi oleh harga diri yang rendah. Secara sederhana, harga diri pria lebih terkait erat dengan pengembangan kompetensi yang ditunjukkan oleh prestasi atau prestasi, sedangkan harga diri wanita lebih erat terkait dengan pemenuhan emosional yang berasal dari diterima dan dihormati, terutama dalam kaitannya dengan kecantikan fisik mereka.

Tiggeman (2005) mengemukakan perempuan dengan berat badan yang lebih berat dan memiliki persepsi bahwa dirinya kelebihan berat badan sangat rentan untuk mengembangkan *self esteem* yang rendah. *Self-esteem* perempuan tentu akan berpengaruh akibat stigma tersebut dan berbondong-bondong agar bisa mengikuti stigma yang ada agar tidak dipandang berbeda.

Individu dengan *self esteem* rendah memiliki beberapa dampak negatif yang akan menyerang individu Fitriah dan Hariyono (2019) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki *self esteem* rendah cenderung mengalami depresi. Dampak lainnya mahasiswa juga bisa melakukan *self injury* yang diakibatkan rendahnya *self esteem* individu tersebut (Purwandura, 2022)

Sebaliknya, menurut Vaughn dan Hogg (dalam Sarwono dan Meinarno, 2011), *self esteem* membuat individu merasa aman dengan dirinya sendiri. Jika individu memiliki *self esteem* yang positif, hal ini dapat membantu mereka mengatasi perasaan cemas dan penolakan dari lingkungan. Saat individu tidak memiliki perasaan *body image dissatisfaction*, maka secara tidak langsung individu tersebut akan merasa percaya diri, bahagia, dan bisa menerima bentuk tubuh secara apa adanya.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa pada usia dewasa awal, menerima kondisi fisik bukan tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Namun, pengaruh dari media sosial ataupun dari lingkungan sekitar dapat menimbulkan *body image dissatisfaction* yang mempengaruhi *self esteem* individu. Sehingga penelitian ini ingin membuktikan apakah ada hubungan antara *body image dissatisfaction* dengan *self-esteem* mahasiswi angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Mengacu pada uraian diatas maka rumusan masalah yang ingin diajukan adalah: Apakah terdapat hubungan antara *body image dissatisfaction* dengan *self-esteem* Mahasiswi Angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji hubungan antara *Body Image Dissatisfaction* dengan *Self-Esteem* Mahasiswi Angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada pihak-pihak yang terlibat, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi khususnya Psikologi Positif.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi kepada mahasiswi angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro bahwa ada hubungan antara *body image dissatisfaction* dengan *self esteem*.
- b. Bagi pihak Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro adalah untuk memberikan informasi adanya hubungan antara *body image dissatisfaction* dengan *self esteem*.

