



Self-Concept dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi

Rospita Novianti¹, Sarita Candra Merida²

¹Department of Psychology, Bhayangkara Jakarta Raya University, Indonesia

¹Email: Rospitanovianti6@gmail.com

²Department of Psychology, Bhayangkara Jakarta Raya University, Indonesia

²Email: Sarita.candra@dsn.ubharajaya.ac.id

Article Info

Article history:

Received October 10, 2020

Revised October 20, 2020

Accepted November 20, 2020

Keywords:

Body Image

College Student

Self-Concept

ABSTRACT

Nowdays every woman has an ideal body standard. Ideal meant that congruence between height and weight. They make an effort to improve or change their appearance. This study aims to determine the relationship between self-concept and body image in female students. Subjects were 174 female college students at Bhayangkara University, Jakarta Raya Campus II: Bekasi. Method used is quantitative with correlational types. The sampling process uses non-probability sampling with incidental sampling. Data collection uses primary data collected through google form. Analysis of research data using the Pearson product-moment correlation. The result from correlation coefficient is 0.571 ** with a significance value (p) of $0.000 \leq 0.01$. Based on this research, it can be concluded that there is a positive relationship between self-concept and body image in female students of Bhayangkara University, Jakarta Raya Campus II: Bekasi.

ABSTRAK

Setiap perempuan saat ini memiliki standar tubuh ideal. Ideal yang dimaksudkan adalah keselarasan antara tinggi dan berat badan. Hal ini membuat mereka melakukan sebuah upaya dalam meningkatkan atau mengubah penampilannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-concept* dengan citra tubuh pada mahasiswi. Subjek penelitian ini sebanyak 174 mahasiswi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus II: Bekasi. Metode yang dipergunakan kuantitatif dengan jenis korelasional. Proses pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan teknik *incidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan data primer yang dikumpulkan melalui *google form*. Analisis data penelitian menggunakan teknik korelasi *pearson product-moment*. Koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,571** dengan nilai signifikansi (p) $0,000 \leq 0,01$. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *self-concept* dengan citra tubuh pada mahasiswi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus II: Bekasi.

Kata kunci

Citra Tubuh

Mahasiswi

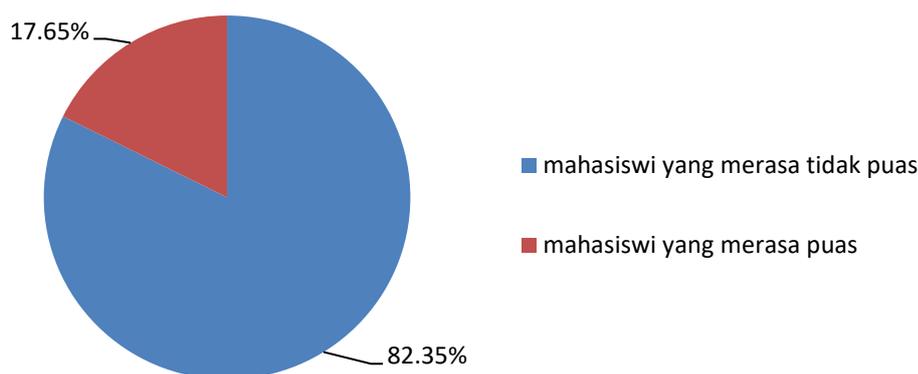
Self-Concept

PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan transisi dari remaja ke dewasa. Menurut Hurlock (1999) dewasa awal dimulai dari usia 18 sampai 40 tahun, saat terdapat perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Adapun tugas perkembangannya diantaranya mencari pekerjaan, mengelola rumah tangga, menjadi warga negara yang baik, membesarkan anak, memilih pasangan dan menikah. Selain itu, ketika seseorang sudah dewasa, ia belajar menerima perubahan fisik dan telah mengetahui pula memanfaatkannya, meskipun mungkin penampilannya tidak sesuai yang diharapkan, namun seseorang menyadari kekurangan dirinya dan menyadari bahwa ia tidak dapat menghapus kekurangannya sekalipun dapat berusaha untuk memperbaiki penampilannya. Kesadaran tersebut meningkatkan minat mereka pada hal yang berkaitan dengan kecantikan, diet dan olah raga. Hal ini dapat menjadikan seseorang memiliki minat yang lebih dalam menjaga tubuhnya.

Tubuh dinilai sebagai aset berharga yang dimiliki oleh setiap manusia. Tubuh juga seringkali dijadikan tolok ukur kecantikan. Berdasarkan survey ZAP Clinic terhadap 17.889 wanita Indonesia yang mengonsumsi produk kecantikan. Terdapat lebih dari 70% responden wanita rentang usia 18 sampai 65 tahun mendefinisikan bahwa cantik sebagai kondisi di mana kulit tubuh dan wajah terlihat bersih, cerah dan berkilau. Lebih lanjut menurut survey tersebut, yang ditulis tempo.co oleh Widiyarti (2018) bahwa mayoritas responden sebesar 60% dari 17.889 wanita menginginkan produk yang dapat mencerahkan kulit. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustin, Khabib, Prasetya, & Ners (2018) bahwa remaja putri berjerawat yang melakukan perawatan wajah memiliki citra tubuh yang positif sebesar 82.9 % dibandingkan yang tidak melakukan perawatan wajah yaitu sebesar 54.8 %.

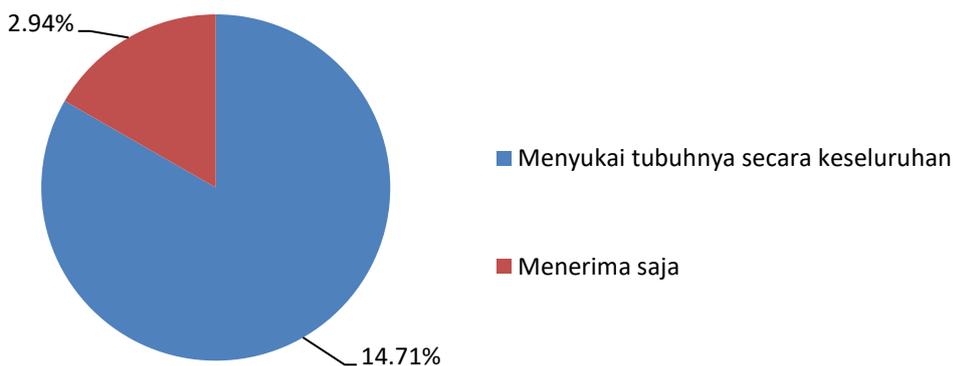
Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap 34 mahasiswi tanggal 10 hingga 12 oktober 2019 diperoleh hasil sebagai berikut.



Gambar 1. Grafik Gambaran Citra Tubuh Mahasiswi

Berdasarkan grafik tersebut, enam mahasiswi merasa puas terhadap tubuh yang dimilikinya dengan presentase 17,65% dan 28 lainnya merasa tidak puas terhadap

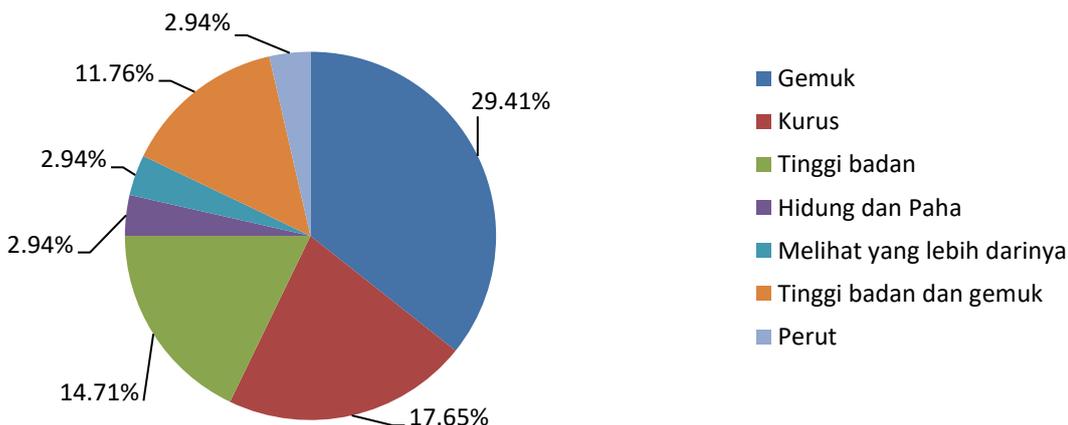
tubuh yang dimilikinya dengan presentase 82,35%.



Gambar 2. Grafik Gambaran Mahasiswi yang merasa puas terhadap tubuhnya

Mahasiswi yang merasa puas menunjukkan satu mahasiswi yang menerima saja tubuh yang ia miliki saat ini dengan presentase 2,94%, dan terdapat lima mahasiswi yang menyukai tubuhnya secara

keseluruhan dengan presentase 14,71%. Mereka mengatakan bahwa menyukai tubuhnya secara keseluruhan, menerima apa yang telah diberikan Tuhan, dan mereka merasa nyaman dengan tubuhnya saat ini.



Gambar 3. Grafik Gambaran mahasiswi yang merasa tidak puas terhadap tubuhnya.

Sepuluh mahasiswi yang merasa tidak puas pada tubuhnya karena merasa gemuk dengan presentase 29,41%, enam lainnya merasa tidak puas pada tubuhnya karena merasa kurus dengan presentase 17,65%. Di samping itu lima mahasiswi yang merasa tidak puas pada tubuhnya karena merasa kurang tinggi dengan presentase 14,71%, satu orang yang merasa tidak puas pada bagian hidung dan paha dengan presentase 2,94%, satu orang yang merasa tidak puas karena melihat seseorang yang lebih darinya dengan presentase 2,94%, empat orang yang merasa tidak puas pada tubuhnya karena

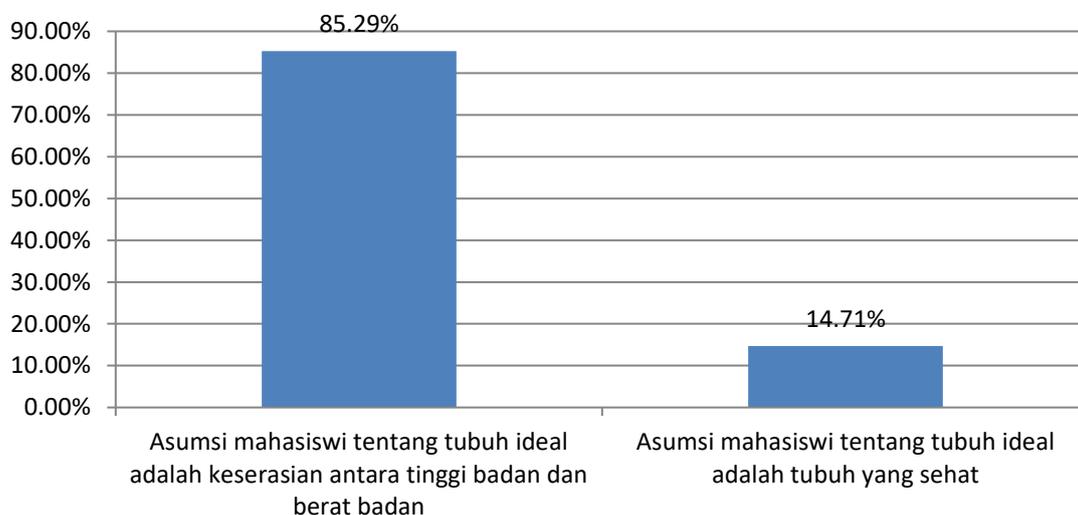
merasa gemuk dan kurang tinggi dengan presentase 11,76%, dan satu orang yang merasa tidak puas pada bagian perutnya dengan presentase 2,94%. Mahasiswi yang merasa tidak puas, mengatakan bahwa kurang menyukai tubuhnya karena merasa gemuk, kurus, kurang tinggi, tidak puas pada bagian hidung, paha, perut serta melihat seseorang yang lebih dari dirinya. Hal ini termasuk karakteristik seseorang yang memiliki citra tubuh negatif. Menurut Cash & Pruzinsky (2002) citra tubuh negatif berarti ketidakpuasan dengan beberapa aspek penampilan fisik seseorang. Adapun

upaya mahasiswi yang merasa tidak puas yaitu dengan melakukan diet, olah raga, melakukan perawatan, menggunakan *make up* dan *skin care* serta pemilihan pakaian yang dirasa sesuai. Hurst, Dittmar, Banerjee, & Bond (2017) hasil penelitiannya menunjukkan bahwa individu yang giat melakukan olahraga tujuan utamanya adalah untuk menjaga penampilan dan diasosiasikan dengan individu yang memiliki citra tubuh negatif.

Ditemukan pula kasus yang terjadi di lapangan yaitu terdapat mahasiswi yang melakukan diet ekstrem dengan mengonsumsi satu telur rebus sehari hingga

jatuh sakit karena memaksakan diri agar tubuhnya kurus. Serupa dengan hal tersebut terdapat pula mahasiswi yang melakukan diet ekstrem dengan mengonsumsi telur dan kentang rebus tanpa nasi hingga berbulan-bulan yang membuatnya jatuh sakit karena memaksakan diri agar memiliki tubuh ideal seperti keinginannya. Di samping itu, tidak semua mahasiswi melakukan hal ekstrem tersebut.

Kasus tersebut juga diperkuat oleh tolok ukur tubuh ideal menurut mahasiswi berdasarkan hasil wawancara sebagai berikut.



Gambar 4. Grafik Gambaran Asumsi Mahasiswi mengenai Tubuh yang Ideal

Berdasarkan grafik tersebut, terdapat 29 mahasiswi yang menganggap bahwa tubuh ideal adalah tubuh yang proporsional, artinya menurut mereka memiliki keserasian antara tinggi badan dan berat badan dengan presentase 82,29%. Terdapat pula lima mahasiswi yang menganggap tubuh ideal adalah tubuh yang sehat dengan presentase 14,71. Penilaian seseorang terhadap tubuh dan penampilannya disebut dengan istilah citra tubuh. Sebagian besar mahasiswi menganggap bahwa tubuh yang ideal adalah keserasian antara tinggi dan berat badan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia Maulida, Nita Ovie, Silviani Putri Mega (2015) bahwa

kepercayaan diri yang dimiliki wanita yang berolahraga di Stadion GOR Sempaja Samarinda rendah karena memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal sebelum diberikan *sports therapy*. Bentuk tubuh yang tidak ideal di sini karena tidak ada kesesuaian antara tinggi dan berat badan.

Citra tubuh didefinisikan sebagai derajat kepuasan individu terhadap dirinya secara fisik yaitu mencakup ukuran, bentuk dan penampilan umum (Cash & Pruzinsky 2002). Faktornya diantaranya adalah sosio-kultural, pengalaman interpersonal, karakteristik fisik, faktor personal, jenis kelamin, media massa dan hubungan interpersonal. Faktor yang diangkat menjadi

variabel independen pada penelitian ini adalah faktor personal. Faktor personal merupakan hal yang mempengaruhi citra tubuh seseorang, dalam faktor personal *self-concept* yang positif dapat membentuk evaluasi positif terhadap tubuh seseorang. Sebaliknya, *self-concept* yang negatif dapat membentuk evaluasi negatif terhadap tubuh seseorang. Hal ini diperkuat oleh Bell & Rushforth (2008) yang menjelaskan bahwa *self-concept* merupakan faktor yang mempengaruhi citra tubuh.

Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa mayoritas subjek sebesar 60% mengalami ketidakpuasan citra tubuh. (Chakraborty & De 2014). Hasil pada penelitian menjelaskan bahwa terdapat masalah ketidakpuasan citra tubuh di mana mayoritas dialami pada usia dewasa awal dibandingkan remaja. Di samping itu juga terdapat hubungan antara citra tubuh dengan *self-concept*. Menurut Burns (1993) *self-concept* adalah suatu gambaran campuran dari apa yang kita pikirkan orang lain berpendapat mengenai diri kita, dan seperti apa diri yang kita inginkan. Seseorang yang memiliki *self-concept* positif dapat disamakan dengan evaluasi diri positif, penghargaan diri positif, perasaan harga diri positif dan penerimaan diri positif. Sebaliknya, seseorang yang memiliki *self-concept* yang negatif dapat disamakan dengan evaluasi diri yang negatif, membenci diri, perasaan rendah diri dan tiadanya perasaan menghargai pribadi serta penerimaan diri.

Keadaan tersebut dapat mempengaruhi pembentukan citra tubuh seseorang. Seiring dengan pentingnya citra tubuh yang dimiliki oleh seseorang guna mewujudkan hidup dengan kesehatan psikologis yang baik. Penulis memilih Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus II: Bekasi karena jumlah mahasiswinya lebih banyak dibandingkan mahasiswi di kampus lain. Di samping itu, jumlah mahasiswi yang ada mewakili setiap

wilayah yang ada di Bekasi yaitu Bekasi Utara, Bekasi Selatan, Bekasi Barat, dan Bekasi Timur, maka dari itu penulis ingin melihat hubungan antara *self-concept* dengan citra tubuh pada mahasiswi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus II: Bekasi.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2016) penelitian kuantitatif merupakan data penelitian yang berupa angka dan analisis menggunakan statistik. Menurut desain penelitiannya, penelitian ini termasuk penelitian korelasional. Menurut Periantalo (2016) penelitian korelasional adalah penelitian yang ingin melihat hubungan di antara variabel. Apakah ia memiliki hubungan atau tidak.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus II: Bekasi yang berjumlah 6.221. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 174 mahasiswi mahasiswi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus II: Bekasi.

Metode Pengumpulan Data

Skala yang digunakan penelitian ini adalah semantik diferensial. Periantalo (2016) menjelaskan skala semantik diferensial merupakan skala yang berfokus pada kata semantik dari suatu stimulus tertentu, terdapat dua kata yang saling berlawanan dalam model penskalaan ini. Penelitian ini menggunakan skala citra tubuh yang dibuat peneliti berdasarkan lima aspek menurut Brown dkk dalam Cash & Pruzinsky (2002) yaitu *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *appearance orientation* (orientasi penampilan), *body areas satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *overweight preoccupation*

(kecemasan menjadi gemuk), dan *self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh) serta skala *self-concept* yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek menurut Burns (1993) yaitu keyakinan, pengetahuan atau aspek kognitif, aspek afektif atau emosional, evaluasi dan kecenderungan untuk memberi respons.

Pengumpulan data menggunakan skala citra tubuh dan skala *self-concept* melalui *google form*. Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti melakukan *try out* (uji coba) alat ukur dengan maksud untuk mengambil item yang baik dan digunakan dalam penelitian sehingga dapat dilihat tingkat validitas dan reliabilitasnya. Kedua skala tersebut diuji menggunakan uji validitas dengan koefisien validitas yang melebihi 0,30 menurut Azwar (2016) dan teknik statistik validitas yang digunakan ialah *pearson product-moment*. Tahap selanjutnya melakukan uji reliabilitas dengan teknik statistik *cronbach alpha*. Berdasarkan uji validitas skala citra tubuh terdapat 32 item valid dan 8 item gugur. Hasil uji reliabilitas skala citra tubuh menunjukkan hasil sebesar 0,946 yang termasuk dalam kategori sangat reliabel menurut Periantalo (2015) karena $\alpha \geq 0,900$. Uji validitas skala *self-concept* terdapat 31 item valid dan 1 item gugur. Hasil uji reliabilitas skala *self-concept* menunjukkan hasil sebesar 0,937 yang termasuk dalam kategori sangat reliabel karena $\alpha \geq 0,900$.

Teknik Analisis Data

Uji hipotesis dilakukan setelah data penelitian melewati uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Penelitian ini menggunakan uji normalitas teknik *lilliefors* dengan signifikansi $\geq 0,05$, uji linearitas teknik *compare mean* dengan signifikansi $\leq 0,05$. Apabila data telah melakukan uji asumsi maka dapat dilakukan uji korelasional. Apabila data terdistribusi normal dan linear maka dilakukan uji korelasional *product-moment pearson*. Data penelitian dianalisis

menggunakan uji korelasi untuk melihat hubungan di antara variabel memiliki hubungan atau tidak. Data dianalisis dengan menggunakan *software IBM SPSS Statistics versi 22 for windows*.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini meliputi kategorisasi subjek penelitian dan uji korelasi tersebut antara dua variabel, yaitu *self-concept* dan citra tubuh. Sebelum melakukan uji korelasi tersebut, perlu dilakukannya uji asumsi dasar dahulu untuk menentukan data memenuhi syarat uji parametrik. Uji asumsi dasar ini meliputi uji normalitas dan linearitas.

Tabel 1. Uji Asumsi

Variabel	Normalitas	Linearitas
Citra Tubuh	0,200	
<i>Self-concept</i>	0,200	0,000

Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan nilai signifikansi sebesar (p) 0,200 untuk variabel citra tubuh dan nilai signifikansi (p) 0,200 untuk variabel *self-concept*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa (p) $\geq 0,05$ artinya data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji linearitas didapatkan nilai signifikansi (p) 0,000 pada kedua variabel dalam penelitian. Hasil tersebut menunjukkan bahwa (p) $\leq 0,05$ artinya kedua variabel dalam penelitian ini bersifat linear sehingga syarat uji asumsi telah terpenuhi maka uji korelasi sudah dapat dilakukan.

Kategorisasi skor citra tubuh menunjukkan bahwa mean empirik (X) 105,06 sehingga hasil berada dalam kategori sedang. Perhitungan kategorisasi citra tubuh pada subjek sebagai berikut.

Tabel 2. Kategorisasi Citra Tubuh

Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
Negatif	16	9,2%
Sedang	108	62,1%
Positif	50	28,7%

Kategorisasi menunjukkan bahwa 9,2% subjek yaitu 16 mahasiswi memiliki citra tubuh pada kategori negatif. Terdapat 62,1% subjek yaitu 108 mahasiswi memiliki citra tubuh pada kategori sedang. Terdapat pula 28,7% subjek yaitu 50 mahasiswi memiliki citra tubuh pada kategori positif.

Tabel 3. Kategorisasi Self-concept

Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
Negatif	4	2,3%
Sedang	99	56,9%
Positif	71	40,8%

Kategorisasi menunjukkan 2,3% subjek yaitu 4 mahasiswi memiliki *self-concept* pada kategori negatif. Terdapat 56,9% subjek yaitu 99 mahasiswi memiliki *self-concept* pada kategori sedang. Terdapat pula 40,8% subjek yaitu 71 mahasiswi memiliki *self-concept* dalam kategori positif.

Kategorisasi skor *self-concept* mendapatkan hasil bahwa mean empirik (\bar{X}) 108,48 sehingga didapat hasil kategorisasi yang menunjukkan berada pada kategori sedang. Perhitungan kategorisasi *self-concept* subjek adalah sebagai berikut.

Hasil uji asumsi dasar menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan linear sehingga uji hipotesis dapat dilakukan dengan menggunakan korelasi parametrik teknik *pearson product-moment* untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara citra tubuh dan *self-concept*. Uji korelasi mendapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 3. Uji Hipotesis Variabel

Variabel	Koefisien korelasi	Nilai signifikansi	Jumlah subjek
Citra tubuh - <i>Self-concept</i>	0,571**	0,000	174

Tabel di atas menunjukkan angka korelasi *pearson product-moment* sebesar 0,571**.

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa besarnya korelasi antara variabel *self-concept* dan citra tubuh ialah 0,571 atau masuk dalam kategori sedang karena mendekati angka 1. Berdasarkan nilai signifikansi (p) $0,000 \leq 0,01$ artinya *self-concept* dan citra tubuh memiliki hubungan dan tanda ** menunjukkan adanya kemungkinan dua arah (*two-tailed*). Nilai positif (+) pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara citra tubuh dan *self-concept*. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat diketahui bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis null (H_0) ditolak, sehingga dapat diartikan terdapat

hubungan antara *self-concept* dengan citra tubuh pada mahasiswi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus II: Bekasi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraheni & Rahmandani (2019) mendapatkan hasil hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dengan citra tubuh. Melalui penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Kampus II: Bekasi menunjukkan bahwa selain *self-compassion*, *self-concept* pun memiliki korelasi dengan citra tubuh pada mahasiswi. Penelitian yang dilakukan Sulistiyani (2012) mendapatkan hasil adanya hubungan antara konsep diri dan regulasi diri terhadap motivasi berprestasi serta terdapat hubungan positif signifikan antara konsep diri terhadap motivasi berprestasi dan regulasi diri terhadap motivasi berprestasi. Artinya bahwa seseorang yang memiliki konsep diri positif membentuk

keyakinan, pengetahuan dan evaluasi yang positif terhadap aspek yang ada pada diri individu baik secara kognitif, afektif maupun respon yang dimunculkan. Penelitian ini juga mendapatkan hubungan positif antara citra tubuh dengan *self-concept*. Nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan yang searah antara variabel *self-concept* dan citra tubuh, sehingga dapat disimpulkan bahwa jika seseorang yang memiliki *self-concept* positif maka akan cenderung memiliki citra tubuh yang positif. Sebaliknya, seseorang yang memiliki *self-concept* negatif maka akan cenderung memiliki citra tubuh yang negatif pula.

Temuan penelitian yang dilakukan oleh Pop (2016) ketidakpuasan citra tubuh dialami oleh sebagian besar wanita sebesar 79% tidak senang dengan penampilan fisiknya. Mereka ingin mengubah tubuh secara bentuk, ukuran dan berat badan. Ketidakpuasan tubuh juga berada dalam korelasi negatif yang signifikan.

Berdasarkan aspek *self-concept* terdapat skor yang lebih banyak pada aspek keyakinan, pengetahuan atau aspek kognitif, aspek afektif atau emosional dan kecenderungan untuk memberi respons, sedangkan pada aspek citra tubuh terdapat skor yang lebih banyak pada aspek *appearance evaluation* (evaluasi penampilan) dan *body areas satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh). Hal ini juga sejalan dengan wawancara dan survey yang telah dilakukan.

Hasil kategori menunjukkan bahwa mean empirik (X) dari kedua variabel masuk dalam kategori sedang yaitu sebesar 108,48 untuk *self-concept* dan 105,06 untuk citra tubuh. Kategori sedang pada *self-concept* artinya seseorang yang memiliki keyakinan bahwa tidak selalu memandang baik dan tidak baik terhadap dirinya. Kategori sedang pada citra tubuh artinya seseorang yang belum memenuhi citra tubuh positif dan memiliki persepsi penilaian yang terkadang tidak puas dan puas terhadap tubuh yang

dimilikinya. Selain itu, kategori sedang artinya *self-concept* tidak selalu berhubungan dengan tinggi rendahnya citra tubuh dan sebaliknya tinggi rendahnya citra tubuh tidak selalu berhubungan dengan *self-concept*, di mana terdapat faktor lain yang mempengaruhi tinggi rendahnya *self-concept* maupun citra tubuh.

Di samping itu, masih terdapat subjek yang memiliki citra tubuh negatif. Hal ini penting diketahui oleh mahasiswa karena seseorang yang tidak memiliki citra tubuh yang baik akan berdampak terhadap dirinya. Tiggemann dalam Cash & Pruzinsky (2002) menyatakan dampak negatif apabila seseorang tidak memiliki citra tubuh yang baik maka akan berdampak terhadap kekhawatiran yang lebih besar tentang berat badan, ketidakpuasan citra tubuh, suasana hati negatif, penurunan persepsi daya tarik diri dan lain sebagainya yang bahkan bisa membahayakan diri.

Mwaba & Roman (2009) menunjukkan sebagian perempuan memiliki citra tubuh positif, namun masih terdapat 56% perempuan khawatir menjadi gemuk, 52% menyatakan kebutuhan melakukan olah raga atau diet, 8% mengalami perilaku makan tidak sehat dan 2% mengonsumsi obat pencahar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan penulis bahwa sebagian mahasiswa memiliki citra tubuh positif namun terdapat pula citra tubuh negatif dan melakukan hal ekstrem.

Melalui penelitian ini dan penelitian terdahulu masih banyak perempuan yang mengalami ketidakpuasan citra tubuh. Mukhlis (2013) menemukan bahwa pelatihan berpikir positif memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat ketidakpuasan citra tubuh pada perempuan. Hal ini juga dapat dilakukan oleh perempuan yang mengalami ketidakpuasan citra tubuh yaitu dengan berpikir positif.

Penelitian ini memiliki kelemahan dalam penyebaran data di mana subjek penelitian bersifat incidental (kebetulan)

sehingga tidak memakai kriteria seperti subjek saat *survey* awal. Penelitian ini juga keterbatasan dalam jumlah sampel karena dalam kondisi pandemi covid-19.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji korelasi memiliki hubungan antara *self-concept* dengan citra tubuh pada mahasiswi. Hubungan *self-concept* dengan citra tubuh memiliki hubungan yang positif atau searah, hal itu artinya seseorang yang memiliki *self-concept* positif maka akan cenderung memiliki citra tubuh positif. Sebaliknya, seseorang yang memiliki *self-concept* negatif maka akan cenderung memiliki citra tubuh negatif pula.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran sebagai bahan pertimbangan bagi pihak yang membutuhkan sebagai berikut.

1. Bagi mahasiswi dapat mengenali dan menggali potensi yang dimiliki melalui kegiatan pelatihan yang terkait pengembangan diri, mengikuti seminar motivasi dan kegiatan lain yang mendukung untuk menggali potensi yang dimilikinya.
2. Pihak universitas dapat memfasilitasi mahasiswi dengan mengadakan pelatihan seperti seminar motivasi untuk pengembangan diri mahasiswi. Selain itu, universitas dapat memberikan pengajaran di dalam kelas yang berkaitan dengan pembentukan *self-concept* dan citra tubuh, sehingga dengan hal tersebut dapat membentuk *self-concept* dan citra tubuh yang positif bagi mahasiswi.
3. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk dikembangkan dengan melihat faktor lain yang dapat mempengaruhi citra tubuh dengan memperhatikan dalam melakukan *survey* awal mengambil sampel yang dapat mewakili keseluruhan populasi dan

mempertimbangkan kriteria subjek penelitian dalam penyebaran data.

4. Penelitian ini diharapkan menjadi informasi dan referensi tambahan dalam bidang ilmu psikologi khususnya psikologi sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D., Khabib, M., Prasetya, H. A., & Ners, P. S. (2018). GAMBARAN HARGA DIRI, CITRA TUBUH, DAN IDEAL DIRI REMAJA PUTRI DESCRIPTION OF SELF-ESTEEM, BODY IMAGE, SELF IDEAL IN ADOLESCENTS. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 8–12.
- Amalia Maulida, Nita Ovie, Silviani Putri Mega, P. T. E. (2015). Sports therapy to increase self-confidence for people with not ideal body weight 1). *Jurnal Psikostudia Mulawarman*, 4(2).
- Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DAN CITRA TUBUH PADA MAHASISWI PROGRAM S-1 MANAJEMEN UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG. *Empati*, 8(1), 166–172.
- Azwar, S. (2016). *Konstruksi Tes: Kemampuan Kognitif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bell, L., & Rushforth, J. (2008). Overcoming Body Image Disturbance. In *Overcoming Body Image Disturbance: A Program for People with Eating Disorders*. <https://doi.org/10.4324/9780203931998>
- Burns, R. B. (1993). *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*. Jakarta: Penerbit Arcan.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. In *Technology Review* (Vol. 108). https://doi.org/10.1007/978-0-387-79061-9_381
- Chakraborty, R., & De, S. (2014). Body Image and its Relation with the Concept of

- Physical Self Among Adolescents and Young Adults. *Psychological Studies*, 59(4), 419–426.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Kehidupan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hurst, M., Dittmar, H., Banerjee, R., & Bond, R. (2017). “ I just feel so guilty ”: The role of introjected regulation in linking appearance goals for exercise with women ’ s body image. *Body Image*, 20, 120–129.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.12.002>
- Mukhlis, A. (2013). KETIDAKPUASAN TERHADAP CITRATUBUH (BODY IMAGE DISSATISFACTION). *Jurnal Psikoislamika*, 10(1), 5–11.
- Mwaba, K., & Roman, N. V. (2009). Body Image Satisfaction Among a Sample of Black Female South African Students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 37(7), 905–910.
<https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.7.905>
- Periantalo, J. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi: Asyik, Mudah & Bermanfaat*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pop, C. (2016). Self-esteem and Body Image Perception in a Sample of University Students. *Eurasian Journal of Educational Research*, (64), 31–44.
<https://doi.org/10.14689/ejer.2016.64.2>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sulistiyan, N. W. (2012). Hubungan Konsep Diri dan Regulasi Diri Dengan Motivasi Berprestasi. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 1(2), 118.
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v1i2.2198>
- Widiyarti, Y. (2018). Apa yang Penting buat Wanita soal Dandan? Ini Hasil Surveinya. Retrieved November 11, 2019, from Tempo.co website: <https://cantik.tempo.co/read/1119163/apa-yang-penting-buat-wanita-soal-dandan-ini-hasil-surveinya>