**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN *BODY IMAGE* PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh

Derajat Sarjana Psikologi

****

Oleh:

Widya Shafa Nabilla

1500013304

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN**

**YOGYAKARTA**

**2019**

****

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND BODY IMAGE IN FINAL LEVEL STUDENTS IN PSYCHOLOGICAL FACULTY**

**AHMAD DAHLAN UNIVERSITY YOGYAKARTA**

Widya Shafa Nabilla1, Faridah Ainur Rohmah2

Ahmad Dahlan University1,2

Kapas Street No.9 Semaki Yogyakarta City1,2

widyanbll@gmail.com

**Abstract**

This study aims to examine the relationship between self-esteem and body image in the final year students at the Faculty of Psychology, Ahmad Dahlan University, Yogyakarta. Subjects in the study were final year students who had already taken thesis totaling 50 people.

Data was collected using a body image scale and self-esteem scale. Likert scale development with four alternative answers. The research data obtained were then analyzed using the Pearson product moment correlation technique.

The results of data analysis showed a very significant positive relationship between self-esteem and body image in the final year female students at the Faculty of Psychology, Ahmad Dahlan University, Yogyakarta with a correlation coefficient (r) of 0.549 with a significance level (p) of 0.000 (p <0.01).

The conclusion of this study is that there is a very significant positive relationship between self-esteem and the final-level student body image at the Faculty of Psychology, Ahmad Dahlan University, Yogyakarta. The higher the self-esteem of college students, the higher the body image of final-year college students at the Faculty of Psychology, Ahmad Dahlan University, Yogyakarta. Conversely, the lower the self-esteem of college students, the lower the body image of final-year college students at the Faculty of Psychology, Ahmad Dahlan University, Yogyakarta.

**Keywords: body image, self-esteem, student**

**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN *BODY IMAGE* PADA MAHASISWI TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN YOGYAKARTA**

Widya Shafa Nabilla1, Faridah Ainur Rohmah2

Universitas Ahmad Dahlan1,2

Jalan Kapas No.9 Semaki Yogyakarta1,2

widyanbll@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara harga diri dengan *body image* pada mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Subjek dalam penelitian adalah mahasiswi tingkat akhir yang sudah menempuh skripsi yang berjumlah 50 orang.

Data dikumpulkan menggunakan skala *body image* dan skala harga diri. Penyusunan skala likert dengan empat alternatif jawaban. Data penelitian yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson.

Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dengan *body image* pada mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,549 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 0,000 000 (p <0.01).

Kesimpulan pada penelitian ini bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dengan *body image* mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Semakin tinggi harga diri mahasiswi maka semakin tinggi *body image* mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah harga diri mahasiswi maka semakin rendah *body image* mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

**Kata kunci:** *body image*, harga diri, mahasiswi

**Pendahuluan**

Perempuan pada hakikatnya ingin selalu tampil cantik dan menarik. Cantik dalam kehidupan nyata ingin senantiasa dipuja melekat pada karakteristik kaum hawa. Secara teoritis cantik itu lahir dari persepsi manusia. Persepsi cantik sering kali diasumsikan dengan keindahan dan kesempurnaan bentuk fisik yang memenuhi kriteria standar tertentu di masyarakat sebagai sebuah sistem nilai meskipun tanpa pertimbangan yang dalam dan terkadang bersifat subjektif, sehingga cantik lahiriah menempati kapasitas “harus” dalam benak perempuan meskipun dengan cara-cara menyakiti dirinya sendiri (Hidayati, 2010). Kecantikan sempurna memang didambakan setiap perempuan di seluruh dunia dari kalangan muda sampai tua wanita selalu berusaha untuk tetap menjadi cantik.

Menurut sebuah riset tahun 2017 yang dilakukan oleh lembaga riset pemasaran Sigma Research. Persepsi cantik menurut pria ialah sesuatu yang berkaitan dengan kondisi fisik, seperti kulit bersih, tubuh langsing, hidung mancung, atau mata lentik, akan jarang yang mengatakan wanita cantik itu adalah yang ramah atau cerdas. Berdasarkan riset yang melibatkan 1200 responden itu, diketahui bahwa kebanyakan orang mendefinisikan kecantikan sebagai tampilan fisik, dalam risetnya Sigma Research membagi tiga kategori penilaian untuk definisi kecantikan yaitu *beauty, brain* dan *behaviour. Beauty* merupakan penilaian secara fisik, *brain* adalah penilaian berdasarkan kemampuan intelektual, dan *behaviour* adalah definisi kecantikan melalui penilaian perilaku. Berdasarkan riset terhadap 1200 orang, lebih dari 40% mendefiniskan kecantikan berdasarkan kondisi fisik. Hanya 14, 8% yang mendefinisikan kecantikan berdasarkan kepribadian yang menarik, sedangkan yang menganggap perilaku ramah sebagai cantik hanya 9,5%. Sementara kemampuan intelektual sepertinya tidak terlalu dianggap sebagai salah satu sifat yang menentukan definisi cantik, karena yang menganggap orang cerdas sebagai orang cantik hanya 6,1%. Menurut Direktur Sigma Research Nurjannah Andi Lemmung temuan ini wajar mengingat kesan pertama yang ditangkap oleh otak adalah tampilan fisik (Tatia, 2017).

Setiap perempuan memiliki gambaran ideal tentang tubuh yang diinginkannya. Mahasiswi tingkat akhir ialah mahasiswi yang sedang menyelesaikan tugas akhir (skripsi) yang kemudian akan mempersiapkan diri untuk memasuki tahap selanjutnya ketika lulus dari sebuah Universitas. Pada masa ini perempuan akan lebih perhatian terhadap penampilan fisiknya. Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut dengan *body image* (Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017).

*Body image* ialah bagaimana cara pandang seseorang tentang tubuhnya sendiri. Apabila perempuan memandang tubuhnya positif maka *body image* yang dimiliki positif, begitu pula sebaliknya ketika perempuan memandang tubuhnya negatif maka *body image* yang dimiliknya akan negatif *(National Eating Disorder Association, 2005).* Menurut Schilder (Amalia, 2007) *body image* adalah gambaran mengenai tubuh yang terbentuk melalui pikiran kita sendiri.

Menurut hasil wawancara dengan ketiga mahasiswi tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa bagaimanapun bentuk tubuhnya perempuan sangat memperhatikan *body image*-nya dan faktanya ketiga perempuan ini memiliki citra tubuh yang negatif pada dirinya, secantik apapun ia menurut oranglain akan tetap ada persepsi dirinya sendiri yang memiliki kekurangan. Persepsi yang dirasakan oleh diri sendiri ketika tubuhnya tidak sesuai standar ideal yang diidam-idamkannya akan menjadi *body image* yang negatif (Cash dan Pruzinsky, 2002).

Dampak psikologis dari *body image* negatif adalah perasaan tidak puas yang mendalam sehingga berujung pada ketidakbahagiaan kemudian timbul perasaan selalu serba salah menempatkan diri di antara orang lain. Kondisi ini jelas melelahkan karena perempuan menjadi tidak bisa menikmati hidupnya, dan juga terhambat dalam memberikan kontribusi produktif bagi diri dan lingkungan yang mengindikasikan ke harga diri seseorang (Savitri, 2015).

*Body Image* dan harga diri saling berkaitan berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* yaitu usia, jenis kelamin, media massa, hubungan interpersonal, dan kepribadian. Hal yang terkait dengan harga diri khususnya terdapat pada faktor kepribadian. Seseorang dengan harga diri yang tinggi akan lebih menilai tubuhnya ke arah positif, sehingga dapat berfungsi sebagai penguat untuk tidak menimbulkan *body image* yang negatif.

Hal ini berhubungan dengan harga diri seorang perempuan. Menurut Rosenberg harga dirimerupakan sikap seseorang berdasarkan persepsi tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, yang berupa sikap positif atau negatif terhadap dirinya (Murk, 2006). Harga diriitu sendiri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image*. Seseorang yang memiliki harga diriyang positif akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, namun sebaliknya seseorang yang memiliki harga diriyang buruk akan meningkatkan *body image* yang negatif dalam dirinya (Cash & Pruzinsky, 2002).

Perempuan yang memiliki *body image* positif akan cenderung merasa puas atas tubuh yang dimilikinya, memiliki harga diri yang tinggi, penerimaan diri yang tinggi, memiliki rasa percaya diri yang tinggi, akan lebih peduli terhadap kondisi badan dan kesehatannya sendiri, serta memiliki kepercayaan diri untuk dapat menjalani hubungan dengan oranglain (Winayu, 2013). Penilaian dan persepsi tubuh yang positif dan tepat akan membuat seseorang lebih menghargai bentuk alamiah tubuhnya sehingga senantiasa gembira dan menerima tubuhnya sebagai sesuatu yang unik bahwa setiap individu berbeda dan dapat menolak untuk memikirkan hal-hal tidak masuk akal, seperti khawatir terhadap makanan dan kalori, dengan *body image* positif seseorang akan lebih merasa nyaman dan percaya diri dengan tubuh yang dimilikinya (Halil, 2007).

Berdasarkan beberapa penjelasan dapat dirumuskan bahwa individu memiliki harga diri yang tinggi maka individu tersebut akan lebih menilai positif tubuhnya sehingga dapat memiliki *body image* yang positif.

*Body image* menurut Cash dan Pruzinsky (2002) ialah penilaian individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, individu akan mempersepsi dan menilai berkaitan dengan hal yang dipikirkan dan dirasakannya terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta memikirkan cara pandang oranglain dalam menilai tubuhnya. Chaplin (2000) menyatakan bahwa citra tubuh (*body image)* adalah pandangan individu mengenai penampilan tubuhnya di hadapan orang lain. Dewi (2010) juga menambahkan bahwa citra tubuh *(body image)* adalah salah satu aspek dari konsep diri yang merupakan kesadaran individu akan tubuhnya sendiri, merupakan refleksi tubuh individu dan pengalaman individu dengan tubuhnya sendiri.

Arthur (2013) mengatakan bahwa *body image* merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya berkaitan dengan penilaian orang lain dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi yang dimilikinya.

Cash dan Pruzinsky (2002) mengemukakan ada lima aspek dalam pengukuran *body image,* yaitu: a) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan) yaitu mengukur penampilan secara keseluruhan, seperti ukuran, bentuk, dan berat tubuh idealnya. Hal yang diukur berkaitan dengan yang berpengaruh terhadap penampilan dirinya, sehingga mendapatkan hasil menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau tidak memuaskan. b) *Appearance orientation* (orientasi penampilan) yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya. Usaha yang biasa dilakukan dapat melalui pakaian, rambut, diet dan praktik perawatan serta dapat melakukan bedah plastik. c) *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh) yaitu mengukur kepuasaan individu terhadap bagian tubuhnya secara spesifik. Bagian tubuh yang dapat diukur seperti, wajah dan rambut atau tubuh bagian atas seperti dada, bahu, lengan, tubuh bagian tengah seperti pinggang dan perut, tubuh bagian bawah seperti pinggul, paha, pantat, kaki, serta bagian tubuh secara keseluruhan. d) *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) yaitu mengukur kewaspadaan individu terhadap bertambahnya berat badan. Kecemasan tersebut dapat berdampak pada kecenderungan untuk melakukan diet dan membatasi pola makan. e) *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh) yaitu mengukur cara pandang individu untuk mempersepsi dan menilai berat badannya. Pengkategorian terbagi dari sangat kurus sampai sangat gemuk.

Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa citra tubuh (*body image*) dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: a) Usia mempengaruhi *body image* dan ketidakpuasan tubuh. Whitbourne dan Skultety (Cash dan Pruzinsky, 2002) menambahkan karena pada tahap perkembangan akan terjadi proses penuaan seperti kerutan dan kendur dari kulit, hilangnya tinggi badan, dan redistribusi lemak tubuh dari kaki dan tangan ke seluruh tubuh, bersifat universal. Kekuatan fisik dipengaruhi oleh hilangnya kekuatan otot dan elastisitas otot pada tingkat 1% per tahun. b) Jenis Kelamin adalah faktor paling penting dalam perkembangan citra tubuh seseorang (Chase, 2001). Wanita memandang *body image* lebih negatif dibandingkan lak-laki karena mereka cenderung memelihara dan merawat penampilan (Hubley dan Quinlan, 2003). c) Media Massa, Tiggemann (Cash dan Pruzinsky, 2002) menyatakan bahwa media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai perempuan yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang.

Myers (2012) mendefinisikan harga diri sebagai keseluruhan dari diri untuk menilai sifat dan kemampuan yang dimiliki. Menurut Baron, Branscombe, dan Byrne (2008) harga diri adalah sejauh mana individu memandang dirinya sendiri secara positif atau negatif dan sikap individu tersebut terhadap dirinya secara keseluruhan. Sedangkan menurut Rosenberg (Khaira, 2018) harga diri merupakan sikap yang dilihat berdasarkan pada persepsi mengenai nilai seseorang terhadap dirinya sendiri berupa sikap positif ataupun negatif.

Rosenberg (Albo, Nunez, Navarro, dan Grijalvo, 2007) mengemukakan ada dua aspek dalam pengukuran harga diri, yaitu: a) *Self-competence* merupakan penilaian seseorang terhadap diri mereka sendiri atau kemampuan si individu dalam menilai diri sendiri. Penilaian individu terhadap diri sendiri ini bersumber pada orientasi positif ataupun negatif seseorang terhadap diri mereka masing-masing. b) *Self-liking* merupakan evaluasi individu terhadap diri mereka sendiri merasa positif ataupun negatif terhadap apa yang sudah dilakukan oleh diri sendiri selama ini dan juga sebagai pandangan terhadap diri sendiri, apakah dapat menerima dirinya sendiri terhadap penilaian orang lain yang diberikan kepadanya. Suka atau tidak suka, setuju atau tidak setuju dengan apa yang ada dalam dirinya. *Self-Liking* yang tinggi akan membuat seseorang akan nyaman akan terhadap diri dan lingkungannya serta memiliki pengaruh positif.

Dua konsep yang terpisah diatas merupakan keterkaitan dalam membentuk harga diri seseorang, *self-competence* dengan *self-liking* memiliki keterkaitan satu sama lain dalam membentuk harga diri seseorang. Keberhasilan individu bukan hanya proses yang terjadi dalam diri sendiri namun juga ada penghargaan di ruang lingkup sosial. *self-competence* merupakan evaluasi atau penilaian positif atau negatif individu terhadap diri sendiri, sedangkan *self-liking* berkaitan dengan penilaian positif atau negatif individu terhadap diri sendiri ketika mendapatkan respon dalam ruang lingkup sosial.

*Body Image* dan harga diri saling berkaitan berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* yaitu usia, jenis kelamin, media massa, hubungan interpersonal, dan kepribadian. Hal yang terkait dengan harga diri khususnya adalah faktor kepribadian. Harga diri merupakan aspek dari kepribadian (Gunarsa, 2009).

*Appearance evaluation* (evaluasi penampilan) dan *Appearance orientation* (orientasi penampilan) merupakan evaluasi individu serta usaha yang dilakukan untuk menunjang penampilan, *body area satisfaction* atau kepuasan terhadap bagian tubuh merupakan kepuasan terhadap bagian tubuh seperti wajah, rambut, pinggul, paha, kaki serta bagian tubuh secara keseluruhan yang dapat di ukur, sedangkan *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) dan *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh) merupakan kecemasan serta pengkategorian ukurang tubuh inidividu. Aspek-aspek *body image* diatas berkaitan dengan pembentukan harga diri seseorang karena pembentukan harga diri dibentuk oleh *self-competence* yaitu evaluasi terhadap diri sendiri dan *self-liking* yang berarti evaluasi individu terhadap diri mereka sendiri merasa positif ataupun negatif terhadap apa yang sudah dilakukan oleh diri sendiri selama ini. Menurut Rosenberg (Murk, 2006) harga diri merupakan sikap seseorang berdasarkan persepsi tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, yang berupa sikap positif atau negatif terhadap dirinya.

Seseorang yang memiliki harga diri yang positif akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, namun sebaliknya seseorang yang memiliki harga diri yang buruk akan meningkatkan *body image* yang negatif. Harga diri yang tinggi dapat mempengaruhi cara pikir seseorang untuk lebih menilai tubuhnya ke arah positif, sehingga dapat berfungsi sebagai penguat untuk tidak menimbulkan *body image* yang negatif (Cash & Pruzinsky, 2002).

Harga diri memiliki dua aspek yaitu *self-competence* dan *self-liking*. *Body image* dapat berkaitan dengan kedua aspek harga diri tersebut. Aspek yang pertama yaitu *self-competence, self-competence* ialah penilaian individu terhadap dirinya bahwa ia mampu, memiliki potensi, efektif serta dapat diandalkan. Individu yang memiliki *self-competence* akan merasa memiliki kemampuan yang baik dan puas terhadap kemampuannya sendiri, sehingga dapat bangga dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi terhadap dirinya. *Self-compentence* tidak dipengaruhi penilaian oranglain, maka dari itu terkait pada aspek *body image* bagian *body area satisfaction* (kepuasaan terhadap bagian tubuh) perasaan puas dari dalam diri invidu terhadap bagian tubuhnya, sehingga dapat bersyukur untuk melakukan penerimaan diri dengan baik sehingga individu dapat tampil menjadi orang yang lebih positif. Aspek selanjutnya yaitu *self-liking,* yaitu penerimaan diri terkait penilaian oranglain yang berhubungan pada aspek *body image* bagian *appearance evaluation* (evaluasi penampilan) dan *appearance orientation* (orientasi penampilan) dimana pada aspek ini seseorang mengukur penilaian atau pandangan oranglain terhadap dirinya, termasuk menarik atau tidak menarik dirinya dihadapan orang lain. Pendapat tersebut sejalan dengan pendapat Januar dan Putri (2007) bahwa individu yang memiliki *body image* positif ditunjukkan dengan beberapa perilaku antara lain kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap dirinya. Henggaryadi dan Fakhurrozi (Sari, 2012) mengemukakan bahwa semakin menarik atau efektif kepercayaan diri seseorang terhadap dirinya maka akan semakin positif harga diri yang dimiliki, sehingga dapat menciptakan *body image* yang positif.

Hal ini juga sesuai dengan yang dijelaskan oleh Ifdil, Denich, dan Ilyas (2017) jika seorang individu menganggap dirinya berharga atau melihat dirinya sebagai sesuatu yang bernilai, maka seseorang tersebut akan mendapatkan kenyamanan sosial dan hal ini dapat mencegah penilaian *body image* yang negatif dan menciptakan *body image* yang positif.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa harga diri mempengaruhi *body image* individu karena adanya dua komponen yaitu aspek dari harga diri *self-competence* & *self-liking* yang dapat mempengaruhi pemikiran individu untuk mampu menerima keadaan fisiknya dan mampu mengevaluasi dengan baik apa yang telah diperoleh untuk dapat menciptakan *body image* yang positif, serta faktor yang dapat mempengaruhi *body image* yaitu kepribadian yang berkaitan dengan harga diri, dengan harga diri yang tinggi maka seseorang dapat menilai tubuhnya kearah yang positif sedangkan seseorang dengan harga diri rendah akan cenderung menilai tubuhnya kearah negatif. Hal ini dapat diperkuat dengan pernyataan Cash dan Pruzinsky (2002) bahwa harga diri merupakan hal yang sangat penting terkait perkembangan *body image*, individu yang memiliki harga diri tinggi akan mengembangkan evaluasi positif terhadap tubuhnya, sebaliknya ketika individu yang memiliki harga diri rendah akan meningkatkan *body image* yang negatif.

Berdasarkan uraian di atas hipotesis pada penelitian ini adalah “ada hubungan positif antara harga diri dengan *body image* pada mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

**Metode Penelitian**

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis korelasi *product moment.* Subjek penelitian merupakan mahasiswi tingkat akhir Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang sedang menempuh tugas akhir atau skripsi tahun angkatan 2014-2015. Sebelum melakukan analisis penelitian, dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yaitu uji normalitas dan uji linieritas. Adapun hasil penelitian dibawah ini:

**Tabel 1. Uji Normalitas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Skor KS-Z** | **Sig (p)** | **Keterangan** |
| Harga Diri (X) | 0,929 | 0,354 | Normal |
| *Body Image* (Y) | 0,734 | 0,653 | Normal |

Berdasarkan hasil uji normalitas yang ada pada tabel 1 diketahui bahwa sebaran data variabel harga diri memiliki p = 0,354 (p>0,05), sehingga variabel harga diri memiliki sebaran normal. Sebaran data *body image* memiliki p = 0,653 (p>0,05), sehingga variabel *body image* memiliki sebaran normal data terdistribusi normal. Hasil uji normalitas sebaran menunjukan bahwa kedua variabel tersebut memiliki distribusi skor yang normal.

**Tabel 2. Uji Linieritas**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Variabel** | **F (Linearity)** | **Sip (p)** |
| Harga Diri terhadap *Body Image* | 21,020 | 0,000 |

Berdasarkan hasil uji linieritas pada tabel 2 antara variabel harga diri terhadap *body image* menunjukkan nilai F linieritas sebesar 21,020 dengan taraf signifikasi (p) sebesar 0,000 (p < 0,05) yang berarti ada hubungan yang linier atau membentuk garis lurus antara dua variabel tersebut karena lebih kecil dari 0,05 maka dapat dikatakan hubungan antara kedua variabel yaitu variabel harga diri terhadap *body image* adalah linier.

**Tabel 3. Uji Hipotesis**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **(r) *Correlation*** | **(r) *Squared*** | **Sig.** | **Keterangan** |
| Harga Diri terhadap *Body Image* | 0,549 | 0,302 | 0,000 | Hipotesis Diterima |

Hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan positif antara harga diri dengan *body image* pada mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta yang diuji menggunakan teknik korelasi *product moment (Pearson)* dengan bantuan program SPSS 16.0 *for windows.* Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dengan *body image* pada mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta dengan koefisien korelasi sebesar 0,549 dengan taraf signifikansi (p) = 0,000.

Hasil analisis juga menunjukan besarnya R *Squared* (𝑟2) sehingga dapat diketahui berapa besar sumbangan variabel bebas dalam mempengaruhi variabel tergantung yaitu 0,302. Hal ini menunjukan bahwa variabel harga diri memberikan sumbangan efektif sebesar 30,2% dalam mempengaruhi variabel *body image.*

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian ini berarti variabel harga diri cukup berperan penting dalam mempengaruhi *body image* mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Berdasarkan wawancara tambahan dengan mahasiswi berinisial AL dengan kategori oversize terdapat fakta bahwa mahasiswi tingkat akhir memiliki *body image* dan harga diri yang tinggi karena telah melalui banyak proses pembelajaran dalam masa perkuliahan, seperti untuk dapat mengaktualisasi diri secara maksimal sehingga mencegah timbulnya *body image* yang negatif. Subjek mengatakan bahwa subjek telah memiliki pasangan dan sudah menikah walaupun termasuk dalam kategori oversize, menurutnya itu membuktikan bahwa pada tahap perkembangan untuk mencari pasangan hidup tidak semata-mata hanya melihat fisik. Subjek tetap besyukur dengan tubuh yang dimilikinya dalam keadaan sehat, subjek juga tetap dapat menjalani perkuliahan dengan semestinya, membangun rumah tangga dengan baik, serta sudah memiliki satu orang anak. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Nnaemeka dan Solomon (2014) ditemukan bahwa harga diri berperan penting terhadap *body image* untuk kalangan perempuan dibandingkan laki-laki, hal ini terbukti dengan sumbangan variabel yang cukup signifikan terhadap variabel *body image.* Harga diri berfungsi sebagai persepsi positif individu yang merasakan terhadap citra tubuhnya dan bentuk tubuhnya.

Harga diri yang tinggi akan membentuk body image yang tinggi pula, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gupta (2012) yang menyatakan bahwa jika harga diri pelajar dan mahasiswa di tingkat yang rendah maka akan di ikuti oleh *body image* yang rendah pula, maka diperlukannya pembentukan harga diri yang tinggi sebagaimana yang telah ditemukan dalam riset *dissertation* ini bahwa harga diri yang tinggi akan membentuk *body image* yang tinggi pula.

*Body Image* dan harga diri saling berkaitan berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi body image yaitu usia, jenis kelamin, media, hubungan interpersonal, dan kepribadian. Pada kasus ini kepribadian yang khususnya harga diri menjadi salah satu faktor penting yang harus diperhatikan dalam mempengaruhi *body image* mahasiswi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Qaisy (2017) bahwa *body image* adalah bagian penting dari kepribadian yang dapat dilihat dari cara individu memandang tubuhnya, pengaruh lingkungan masyarakat, budaya, dan pengalaman pribadi yang akan mempengaruhi *body image* individu tersebut. Perempuan akan berkonsentrasi pada bentuk tubuh mereka dan menganggap tubuh mereka sebagai bagian integral dari konsep diri dan harga diri mereka.

Berdasarkan hasil kategorisasi juga ditemukan bahwa variabel *body image* dalam kriteria tinggi paling banyak, begitupun pada variabel harga diri dalam kriteria tinggi paling banyak. Harga diri menjadi faktor penting dalam membentuk body image positif perempuan, harga diri positif perempuan akan membentuk persepsi positif dengan memiliki perasaan positif terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Bortamuly (2017) menyatakan bahwa kepuasan dan harga diri menjadi faktor penting dikalangan perempuan. Fisik perubahan selama masa-masa perkembangan dapat menyebabkan perasaan positif dan negatif terhadap tubuh mereka. Jika terbetuk harga diri yang positif akan membentuk kepuasan dan perasaan positif terhadap bentuk tubuhnya.

Rasa syukur individu terhadap bentuk tubuh juga semakin membentuk perasaan positif sehingga dapat menciptakan *body image* yang positif pada individu tersebut. Pada penelitian ini Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan memiliki harga diri yang tinggi sehingga membentuk *body image* yang tinggi juga. Cash & Pruzinsky (2002) bahwa harga diri merupakan hal yang sangat penting terkait perkembangan *body image*, individu yang memiliki harga diri tinggi akan mengembangkan evaluasi positif terhadap tubuhnya, sebaliknya ketika individu yang memiliki harga diri rendah akan meningkatkan *body image* yang negatif.

Adapun faktor-faktor lain yang mempengaruhi *body image* selain harga diri yang tidak mampu dikendalikan oleh peneliti. Kelemahan lainnya terdapat pada perbedaan kesimpulan wawancara pra penelitian yang menunjukan bahwa sampel memiliki *body image* yang rendah atau negatif sedangkan ketika dilakukan penelitian variabel *body image* dalam kriteria tinggi paling banyak hal tersebut diluar kendali peneliti, salah satunya dikarenakan skala penelitian yang bersifat *online* sehingga peneliti tidak dapat mengontrol subjek penelitian ketika proses pengisian skala serta tidak diketahui apakah skala diisi oleh subjek sendiri atau oranglain. Terdapat perbedaan hasil ketika dilakukan *screening,* beberapa skala yang kurang memenuhi syarat seperti skala yang tidak terisi semua dan skala yang memiliki jawaban yang sama dari aitem pertama sampai aitem terakhir tidak dapat digunakan dalam penelitian.

**Simpulan**

Berdasarkan pembahasan diatas maka dapat simpulkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara harga diri dengan *body image* pada mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Semakin tinggi harga diri mahasiswi maka semakin tinggi *body image* mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta. Sebaliknya, semakin rendah harga diri mahasiswi maka semakin rendah *body image* mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.

Harga diri memberikan sumbangan efektif atau koefisien determinan terhadap *body image* pada mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta sebesar 30,2%. Sedangkan sisanya 69,8% dipengaruhi oleh faktor lain atau variabel lain diluar harga diri.

**DAFTAR PUSTAKA**

Amalia, L. (2007). Citra tubuh *(body image)* remaja perempuan. *Jurnal Musawa*. *5(4).*

Albo, J. M., Nunez, J. L., Navarro. J. G & Grijalvo. f. (2007).The rosenberg self-esteem scale: translation and validation in universuty students*.The Spanish Journal of Psychology*, *10(2),* 458-467.

Arosna, A. D. (2014). Pengaruh pendidikan kesehatan reproduksi terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswa FIK-UMS. *Naskah Publikasi.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Arthur S. R.. (2013). Hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi, 1(1).*

Azwar, S. (2017). *Validitas dan reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2012). *Validitas dan reliabilitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Baron, R. A., Branscombe, N. R., & Byrne, D. (2008). *Social psychology.* Boston: Pearson.

Bortamuly, G. (2017). Study on relationship between body image and self-esteem among adolescent in Guwahati, ASSAM. *Dissertation*. Master of Psychoilogical Counselling. ASSAM Don Bosco University.

Budianti, A. K. (2015). Hubungan antara keharmonisan keluarga dengan harga diri pada remaja. *Skripsi.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Cash, T. F & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research and clinical*. New York: Guilford Publications.

Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention. second edition.* New York: Guilford Press

Chaplin, J. P. (2000). *Kamus lengkap psikologi.* Jakarta: Rajawali

Chase, M. E. (2001). Identity development and body image dissatisfaction in college females. *A Research Paper for the master of Science Degree*.

Desryani, V. N. (2016). Hubungan antara harga diri dan gaya hidup hedonisme dengan *body image. Skripsi*.

Dewi, K. S. (2010). *Kesehatan mental (mental health) penyesuaian dalam kehidupan sehari-hari*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Gunarsa, D. (2009). *Psikologi untuk pembimbing.* Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

Gupta, C. (2012). The relation between body image satisfaction and self-esteem to academic behavior in pre-adolescent and adolescent girls and boys. *Dissertation.* Master of Education. Departement of Educational Administration, Foundations, & Psychology. University of Manitoba.

Hadi, S. (2015). *Statistik.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Halil, N. (2007). Pengaruh body image terhadap *Self Confidence* remaja di SMU Mujahidin Surabaya.*Skripsi.*Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.

Hidayati, N. (2010). Tampil cantik dengan gaya dan karakter sendiri. Website:Niahidayati.net. Sumber: https://www.niahidayati.net/cantik-itu-bukan-sempurna.html. di akses pada 1 Maret 2019.

Hubley, A. M., & Quinlan, L. (2003). *Body image across the adult lifespan: it’s more gender than age*.washington, D.C: *American Psychological Association (APA)*.

Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling. 2(3).* 107-113.

Indika, K. (2010). Gambaran citra tubuh pada remaja yang obesitas. *Skripsi.* Universitas Sumatra Utara.

Irdianty, S. M., & Hadi, R. (2012). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh (*body image*) siswi usia sekolah dengan menarche di kecamatan sale. *Jurnal Keperawatan*.

Januar, V., & Putri E. D. (2007). Citra tubuh pada remaja putri menikah dan memilikianak. *Jurnal Psikologi*. *1(1)*.

Kamila, I. I., & Mukhlis. (2013). Perbedaan harga diri *(Self Esteem)* remaja ditinjau dari keberadaan ayah. *Jurnal Psikologi*, *9(2)*.

Khaira. P. (2018). Hubungan antara *self-esteem* dengan *body image* pada remaja pria. *Skripsi.* Universitas Islam Indonesia.

Murk, J. C. (2006). *Self-esteem research theory and practice toward a positive psychology of self-esteem*. 3ed. New York: Springer Publishing Company.

Myers, D. G. (2012). *Psikologi sosial jilid 2*. Jakarta: Salemba Humanika.

Natari, D. A. M. (2016). Studi deskriptif mengenai *body image* pada wanita usia dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial di kota Bandung. *Skripsi.* Universitas Islam Bandung.

*National Eating Disorders Association. (2005). Body Image.* Retrieved Maret 10, 2019 from http://stuasf.hiv.ed/csds/bodyimag.pdf/.

Nnaemeka, A., & Solomon, A. (2014). Relationship between body image and self-esteem among female undergraduate students of behavioral sciences. *IOSR Journal of Humanities and Social Science, 19(1).*

Pratiwi, D., & Lailatushifah, S. N. F. (2012). Kematangan emosi dan psikosomatis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi*.

Qaisy, L. (2017). Body image and self-esteem among isra’ university student. *British Journal of Education. 8(71).* 63-71.

Rintyastini, Y., & Charlotte, S. Y. (2005). *Bimbingan dan konseling smp untuk kelas VIII*. Jakarta: Erlangga.

Saidi, R. (2009).Harga diri remaja yang bertempat tinggal di dalam lingkungan kompleks pelacuran dan di luar kompleks pelacuran. *Jurnal Psikologi, 2.*

Sari, D. N. P. (2012). Hubungan antara *body image* dan *self-esteem. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya. 1(1).*

Savitri, W. (2015). Hubungan *body image*, pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan status gizi Siswi SMAN 63 Jakarta. *Skripsi.* Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Seawell, A. H. & Burk, D. G. (2005). *Body Images and Sexuality in Women.*

Schmitt, D. P. & Allik, J. (2005). Simultaneous administration of the Rosenberg self-esteem scale in 53 nation: Exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *American Psychological Asosociation. 89(4)*. 623.

Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan religiusitas dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Psikologi dan Budaya. 1(1).* 9 - 27.

Tatia, C. (2017). Hasil riset, 3 penilaian ini sebagai ukuran kecantikan wanita. Alamat website: http://sigmaresearch.co.id/hasil-riset-3-penilaian-ini-sebagai-ukuran-kecantikan-wanita. di akses 3 Maret 2019.

Winayu, I. J. (2013). *Body image* mahasiswa yang menggunakan tato. *Naskah Publikasi.*