

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN HARGA DIRI REMAJA AKHIR PUTRI (STUDI PADA MAHASISWI REGULER UNIVERSITAS ESA UNGGUL)

Ayu Solistiawati, Novendawati
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul
Jln Arjuna utara Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta 11510
Ayuakhmad.official@gmail.com

Abstrak

Penampilan yang menarik merupakan idaman setiap remaja putri. Hal ini membuat remaja putri menjadi lebih memperhatikan penampilannya. Ketidaksesuaian antara gambaran tubuh dengan gambaran tubuh ideal, membuat persepsi mengenai citra tubuh menjadi negatif. Hal tersebut mengakibatkan timbulnya perasaan kecewa terhadap diri sendiri hingga membentuk harga diri menjadi rendah. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan harga diri, gambaran harga diri dilihat dari citra tubuh, mengetahui dimensi dominan harga diri, dan untuk mengetahui gambaran dimensi dominan harga diri dilihat dari citra tubuh. Penelitian bersifat kuantitatif non eksperimental. Sampel berjumlah 120 responden. Teknik pengambilan sampel adalah proposional random sampling, dengan alat ukur citra tubuh (33 valid) dan harga diri (31 valid) dalam bentuk skala likert. Hasil nilai sig 0.000 ($p < 0.05$) dengan korelasi sebesar 0.390, artinya terdapat hubungan positif yang lemah dan signifikan antara citra tubuh dengan harga diri pada Mahasiswi Reguler UEU. Mahasiswi lebih banyak memiliki citra tubuh positif dan harga diri tinggi dan dimensi dominan adalah dimensi kognisi. Temuan dari penelitian ini adalah remaja putri yang memiliki dimensi kognisi memiliki harga diri tinggi dan citra tubuh positif.

Kata kunci: citra tubuh, harga diri, remaja akhir putri

Pendahuluan

Masa remaja adalah usia ketika anak menjadi lebih berkonsentrasi pada kondisi fisiknya (Wong, 2008). Usia remaja dimulai sekitar 10-13 tahun dan berakhir pada 18-22 tahun (Santrock, 2007). Pada masa ini, remaja mulai mengalami berbagai perubahan penting salah satunya adalah perubahan fisik (Feldman, 2012). Perubahan fisik yang terjadi membuat remaja menjadi lebih memperhatikan dirinya dan melakukan penilaian tentang penampilan fisiknya. Perhatian remaja terhadap tubuh ini merupakan salah satu aspek psikologis yang disebut dengan istilah citra tubuh (McCabe & Ricciardelli dalam Santrock 2007). Citra tubuh itu sendiri didefinisikan sebagai gambaran seberapa jauh individu merasa puas dan menerima bagian-bagian tubuhnya serta penampilan fisik secara keseluruhan yang dipengaruhi oleh persepsi individu itu sendiri, perbandingan dengan orang lain, dan sosial budaya (Thompson dalam Ridha, 2012).

Citra tubuh yang dimiliki antara remaja putra dan remaja putri berbeda. Hal tersebut karena perbedaan perubahan fisik yang dialami. Brooks-Gunn & Paikoff (dalam Santrock, 2007) mengatakan remaja putri menjadi kurang puas dengan tubuhnya, dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini disebabkan karena pada remaja putri lemak dalam tubuhnya bertambah, sedangkan

remaja putra massa otot yang meningkat (Philips dalam Santrock, 2007). Hasil penelitian Neumark-Sztainer mengenai "*Weight-related concerns and behaviors among overweight and non-overweight adolescents: implications for preventing weight-related disorders*" yang dikutip dalam SooHoo, Reel dan Pearce (2011) menemukan bahwa selama masa remaja, perempuan mulai mengalami perubahan tubuh pubertas, dengan 24-46 % responden perempuan memiliki ketidakpuasan pada tubuhnya dan citra tubuh menjadi negatif.

Thompson (dalam Ridha, 2012) mengungkapkan tingkat kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya bergantung pada perasaan yang dimiliki individu serta harapan-harapan mengenai tubuhnya. Secord dan Jourard (Grogan, 1999) berpendapat bahwa kepuasan seseorang terhadap tubuhnya sangat berhubungan dengan harga diri, dengan kata lain orang yang memiliki kepuasan tubuh tinggi juga akan cenderung memiliki harga diri tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Pitsitsungka (2013) mengenai "*Body Image Satisfaction and Self Esteem in Thai Female Adolescence : the moderating role of self-compassion*" yang menunjukkan bahwa kepuasan terhadap citra tubuh secara signifikan mempengaruhi harga diri pada remaja putri.

Harga diri merupakan evaluasi atau penilaian seseorang terhadap diri sendiri (Frey dan

Carlock dalam Anindyajati dan Karima, 2004). Mengevaluasi diri sendiri menurut Baron & Byrne (2004) akan berakhir pada pembentukan harga diri tinggi dan harga diri rendah. Harga diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Burn (dalam Sari, 2012) mengungkapkan terdapat lima faktor yang mempengaruhi pembentukan harga diri, yaitu pengalaman, pola asuh, lingkungan, sosial ekonomi dan citra tubuh (*body image*). Santrock (2007) menjelaskan selama dan setelah mengalami banyak transisi hidup, harga diri individu sering kali mengalami penurunan. Penurunan harga diri ini dapat berlangsung selama transisi dari awal, pertengahan, akhir sekolah menengah atas, bahkan hingga kampus (Santrock, 2007). Santrock (2007) juga menjelaskan remaja putri cenderung memiliki harga diri yang lebih rendah dibanding remaja putra. Sebuah data dari *Family Health Study* yang dikutip dalam Santrock (2007) menemukan bahwa harga diri cenderung menurun di usia remaja khususnya remaja putri. Harter (dalam Santrock, 2007) menjelaskan salah satu hal yang menyebabkan menurunnya harga diri tersebut adalah karena remaja putri cenderung memiliki citra tubuh negatif.

Penelitian ini merupakan studi tentang citra tubuh dan harga diri yang dilakukan pada mahasiswi reguler Universitas Esa Unggul. Fenomena mengenai harga diri dan citra tubuh pada mahasiswi reguler Universitas Esa Unggul didapat dari hasil wawancara. Berikut adalah hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada empat mahasiswi reguler Universitas Esa Unggul. Senin, 20 Oktober 2014. W (18):

“Menurut aku badan aku ni terlalu pendek terus juga gemuk kak, kalau kata orang tuh bantet.. pas denger ada yang ngomong gitu.. ya kadang suka malu kak.. ko gue gini banget ya, terus juga kalau liat orang yang usianya lebih muda dari aku tapi badannya semampai gitu.. mm.. jadi minder kak apalagi kalau ketemu gitu sama cowok yang aku suka.. kayanya aku tuh banyak banget deh kurangnya kak”

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh W, diketahui bahwa W merasa berat dan tinggi badan yang dimiliki tidak sesuai dengan keinginannya. Selain itu, komentar dari orang lain dan perbandingan yang dilakukan dirinya dengan orang lain membuat W merasa bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan. Hal tersebut membuat W menjadi kurang percaya diri. Senin, 20 Oktober 2014. T (18):

“gimana ya kak.. aku cukup puas sama badan aku karna ya menurut

aku badan aku udah proposional hehehe cie elah.. gemuk engga, kekurusan juga engga.. jadi ya.. biasa aja sih kak.. cuman ya paling muka aku aja sih kak mungkin karena sering naik motor kali ya ke kampus jadi jerawat gini.. tapi ya aku sih terima aja apa yang ada hehehe..”

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh T, diketahui bahwa T merasa cukup puas dengan tubuhnya. Menurut T badannya sudah proposional. Meski T mengatakan wajahnya berjerawat, T tetap mampu menerima apa adanya. Jumat, 24 Oktober 2014. E (20):

“kalau gue sih puas-puas aja sama bentuk badan gue, kata temen-temen gue yang gemuk-gemuk gitu ya.. badan gue langsing.. seneng sih denger begitu.. tapi gue engga ngerasa berharga-berharga banget juga cuman karna badan gue langsing, gue juga tetep aja ngerasa kurang.. ya gitu gue ngerasa kurang pintar kak.. percuma juga kan cantik tapi otak dong-dong hahaha..”

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh E, diketahui bahwa E merasa puas dengan bentuk tubuhnya karena penilaian atau komentar dari teman-temannya yang positif. Namun, meski demikian, E tetap merasa bahwa dirinya memiliki kekurangan. Hal itu terjadi karena E merasa bahwa dirinya kurang pintar. Jumat, 24 Oktober 2014. S (21):

“jujur gue kurang puas sama badan gue soalnya menurut gue badan gue kurang tinggi nah kalau gue liat orang yang badannya lebih tinggi dari gue kayanya pengen gitu punya badan tinggi semampai cantik, kalau soal nerima atau engga ya terima aja kalau emang tinggi badannya dikasihnya segini seenggaknya yang penting badan gue ga gemuk lah”

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh S, diketahui bahwa S merasa tinggi badannya tidak sesuai seperti apa yang dinginkannya. Hal tersebut terjadi karena perbandingan yang dilakukan S dengan orang lain. Meski demikian, S mengaku tetap bisa menerima apa adanya.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, diketahui bahwa ada mahasiswi yang merasa berat dan tinggi badan yang dimiliki tidak sesuai dengan keinginannya. Hal tersebut membuat mahasiswi tersebut merasa bahwa dirinya memiliki banyak kekurangan dan kurang percaya diri. Ada juga

mahasiswi yang merasa badannya sudah proposional namun wajahnya berjerawat. Meski demikian mahasiswi tersebut tetap mampu menerima apa adanya. Ada juga mahasiswi yang merasa puas dengan bentuk tubuhnya namun tetap merasa bahwa dirinya memiliki kekurangan karena merasa dirinya kurang pintar. Dan yang terakhir diketahui ada mahasiswi yang merasa tinggi badannya tidak sesuai seperti apa yang dinginkannya namun tetap bisa menerima apa adanya.

Berlandaskan uraian tersebut diatas, peneliti tertarik ingin mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan harga diri mahasiswi regular Universitas Esa Unggul berkenaan dengan tubuhnya hingga membentuk citra tubuh dan harga diri mereka.

Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif, karena dalam penelitian ini variabel yang ada dianalisa secara statistik dimana hasilnya ditunjukkan dengan angka-angka (Sugiyono, 2012). Penelitian ini juga termasuk dalam penelitian korelasional dan deskriptif, karena ingin mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan harga diri dan membuat gambaran atau deskriptif tentang suatu keadaan (Notoatmojo, 2002).

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Reguler Universitas Esa Unggul yang aktif pada semester genap tahun ajaran 2014-2015 berjumlah 2.392 (Sumber: DAA, Februari 2015).

Sampel adalah sebagian dari jumlah yang dimiliki oleh populasi tertentu (Sugiyono, 2012). Jumlah sampel yang digunakan dari total populasi 2.392 mahasiswi dengan sampel sebesar 5%, maka pada penelitian ini digunakan sampel sebanyak minimum 120 mahasiswi. Penelitian ini menggunakan tabel *Yount* dalam menentukan besarnya sampel penelitian (Widiyanto, 2007). Dalam uji validitas peneliti menggunakan jenis validitas yang berupa validitas konstruk. Dengan item dikatakan valid bila nilai koefisien validitas per item berada pada nilai 0,3 (Sugiyono, 2012).

Reliabilitas alat ukur pada penelitian ini akan diuji dengan teknik *internal consistency*, yaitu mencoba alat ukur sekali saja untuk memperoleh data yang akan dianalisis dengan rumus tertentu (Widiyanto, 2007). Sedangkan teknik pengkategorisasian tinggi dan rendah pada variabel citra tubuh dan variabel harga diri menggunakan perhitungan interpretasi skor berdasarkan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi. Penelitian ini juga menggunakan perhitungan crosstabulasi (tabulasi silang) untuk mengetahui gambaran harga diri dilihat dari citra tubuh dan mengetahui gambaran

dimensi dominan harga diri dilihat dari kategorisasi citra tubuh. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan perhitungan Zscore untuk mengetahui dimensi dominan harga diri.

Hasil dan Pembahasan Gambaran Umum Responden Penelitian Usia

Berdasarkan keseluruhan hasil isian data dari diri sampel, dapat diketahui bahwa terdapat 26 mahasiswi berusia 18 tahun, 31 mahasiswi berusia 19 tahun, 28 mahasiswi berusia 20 tahun, 27 mahasiswi berusia 21 tahun dan 8 berusia 22 tahun dari 120 mahasiswi.

Fakultas

Berdasarkan keseluruhan data hasil isian, dapat diketahui jumlah mahasiswi per fakultas yaitu fakultas ekonomi sebanyak 28 mahasiswi, fakultas teknik 4 mahasiswi, fakultas kesehatan sebanyak 38 mahasiswi, fakultas hukum sebanyak 4 mahasiswi, fakultas komunikasi sebanyak 16 mahasiswi, fakultas psikologi sebanyak 8 mahasiswi, fakultas fisioterapi sebanyak 12 mahasiswi, fakultas ilmu komputer sebanyak 4 mahasiswi, fakultas keguruan sebanyak 2 mahasiswi, dan fakultas desain kreatif sebanyak 4 mahasiswi dari 120 mahasiswi.

Hasil Uji Normalitas Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan peneliti dengan menggunakan bantuan SPSS versi 19.00 *for windows*. Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan *One-Sampel Kolmogrov-Smirnov* Test diperoleh hasil nilai sig. (p) = 0.356 ($p > 0.05$), artinya distribusi data dalam penelitian ini normal.

Uji normalitas dilakukan peneliti dengan menggunakan bantuan SPSS versi 19.00 *for windows*. Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan *One-Sampel Kolmogrov-Smirnov* Test diperoleh hasil nilai sig. (p) = 0.187 ($p > 0.05$), artinya distribusi data dalam penelitian ini normal.

Analisa Data Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Harga Diri

Pada bagian ini akan dibahas mengenai hubungan citra tubuh dengan harga diri. Berdasarkan hasil analisis statistik yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa nilai *pearson correlation* 0.390 dan sig sebesar 0.000 ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dengan

harga diri. Artinya semakin positif citra tubuh maka menunjukkan semakin tinggi harga diri. Sebaliknya, semakin negatif citra tubuh maka semakin rendah harga diri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nnaemeka dan Solomon (2014) mengenai "*Relationship between Body Image and Self-Esteem among Female Undergraduate Students of Behavioural Sciences*" juga menunjukkan bahwa citra tubuh secara signifikan berhubungan dengan harga diri pada remaja perempuan. Selain itu, hasil penelitian Sari (2012) mengenai Hubungan Antara Body Image Dan Self Esteem Pada Dewasa Awal Tuna Daksa menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan *self esteem*.

Citra tubuh adalah perasaan individu mengenai tubuhnya dalam konteks standar budaya dari kecantikan atau kesempurnaan (Dusek dalam Sari, 2012). Mahasiswi yang merasa tubuh serta penampilannya sudah sesuai dengan standar kecantikan yang ada akan membuat mahasiswi merasa puas terhadap tubuhnya dan membentuk citra tubuh positif. Sebaliknya, mahasiswi yang merasa bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ada dan jauh dari sempurna justru membuat mahasiswi merasakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya dan membentuk citra tubuh negatif. Jourard dan Secord (dalam Burn, 1993) menjelaskan bahwa tingkat kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki individu sepadan dengan tingkat penerimaan diri secara keseluruhan. Ketika mahasiswi beranggapan bahwa tubuhnya indah, ideal dan menarik maka akan membentuk citra tubuh yang positif. Sehingga membuat mahasiswi memiliki kepuasan, kebanggaan serta kebahagiaan terhadap tubuh yang dimiliki hingga harga diri menjadi tinggi. Sebaliknya, ketika mahasiswi beranggapan bahwa bentuk tubuhnya tidak menarik, tidak proporsional dan tidak ideal maka akan membentuk citra tubuh yang negatif. Sehingga membuat rasa tidak puas, minder, malu serta perasaan kecewa terhadap tubuhnya dan membentuk harga diri menjadi rendah.

Mahasiswi dengan citra tubuh positif dan harga diri tinggi cenderung memiliki gambaran tubuh seperti yang mereka harapkan. Mereka juga cenderung tidak memiliki harapan yang terlalu besar mengenai tubuh dan penampilannya. Mereka juga cenderung memiliki tubuh ideal impian yang cenderung lebih realistis artinya gambaran tubuh yang dimiliki sesuai dengan apa yang mereka miliki. Dengan gambaran tubuh yang dimiliki lebih realistis cenderung membuat mahasiswi dapat menghormati dirinya sendiri dan lebih percaya diri terhadap penampilannya. Sedangkan mahasiswi dengan citra tubuh negatif dan harga diri rendah

cenderung membandingkan tubuh sendiri dengan tubuh orang lain yang dianggap lebih sempurna. Mahasiswi yang suka membandingkan tubuh serta penampilannya dengan orang lain juga cenderung memiliki harapan yang tinggi mengenai tubuhnya. Ketika harapan yang tinggi tersebut tidak sesuai dengan keadaan aktual tubuh yang sebenarnya dimiliki, membuat remaja putri tersebut merasa bahwa penampilannya tidak menarik dan tubuhnya tidak ideal. Persepsi yang negatif tersebut cenderung membuat mahasiswi tidak dapat menerima kenyataan mengenai dirinya sendiri dan cenderung mengkritik diri sendiri.

Gambaran Harga Diri Dilihat dari Citra Tubuh

Hasil uji crosstab diketahui mahasiswi dengan citra tubuh positif yang memiliki harga diri tinggi sebanyak 33 mahasiswi (27%), mahasiswi dengan citra tubuh positif yang memiliki harga diri rendah sebanyak 30 mahasiswi (25%). Kemudian, mahasiswi dengan citra tubuh negatif yang memiliki harga diri tinggi sebanyak 26 mahasiswi (22%), mahasiswi dengan citra tubuh negatif yang memiliki harga diri rendah sebanyak 26 mahasiswi (22%). Ketika mahasiswi mampu menerima kondisi tubuh dan penampilan fisiknya, maka mereka akan dapat menilai dan mengevaluasi dirinya dengan positif. Mereka juga memiliki kepuasan terhadap tubuhnya dan cenderung bersikap serta berpersepsi positif mengenai tubuhnya hingga membentuk harga diri menjadi tinggi. Sebaliknya, mahasiswi yang cenderung sulit menerima apa yang dimilikinya seperti berkata bahwa tubuh serta penampilannya jelek dan tidak menarik maka akan cenderung menilai dirinya dengan negatif dan terfokus pada kekurangan mereka.

Henggaryadi dan Fakhurrozi (dalam Sari, 2012) menjelaskan bahwa semakin menarik tubuh maka semakin tinggi harga diri yang dimiliki, karena citra tubuh positif akan meningkatkan nilai diri, kepercayaan diri, serta mempertegas jati diri terhadap orang lain maupun dirinya sendiri, yang akan mempengaruhi harga diri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Gatti dkk (2014) mengenai "*I Like My Body; Therefore, I Like Myself: How Body Image Influences Self-Esteem—A Cross-Sectional Study on Italian Adolescents*" menjelaskan bahwa remaja putri yang memiliki citra tubuh positif memiliki harga diri yang tinggi. Cash & Fleming (dalam Wasylkiw, 2012) menyebutkan individu yang memiliki citra tubuh negatif memiliki nilai yang lebih rendah terhadap harga dirinya. Sebaliknya, Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung untuk mengevaluasi tubuh mereka secara positif (Connors & Casey dalam Wasylkiw,

2012). Dalam penelitian ini diketahui bahwa adanya penilaian dan komentar yang positif dari orang lain mengenai tubuh mahasiswa, seperti berkata bahwa mereka cantik dan menarik justru membuat mahasiswa merasakan kepuasan tersendiri mengenai tubuhnya. Dari kepuasan mengenai tubuh tersebut terbentuklah citra tubuh yang positif. Hal tersebut juga membuat mereka merasa bangga terhadap dirinya, percaya diri dan memuji diri mereka sendiri hingga mengarah pada terbentuknya harga diri yang tinggi.

Hal ini dapat dilihat pada pernyataan beberapa mahasiswa dalam kuesioner citra tubuh yang menyatakan bahwa; *teman mereka mengatakan bahwa mereka cantik (item 4). Lingkungan di sekitar mereka mengatakan bahwa penampilan mereka menarik (item 8).* Dan dapat dilihat pada pernyataan beberapa mahasiswa dalam kuesioner harga diri yang menyatakan bahwa *mereka bangga menjadi diri sendiri (item 13). Mereka percaya diri dengan penampilan mereka (item 15).* Seperti yang dijelaskan oleh Lerner dan Steinberg (dalam Guindon, 2010) bahwa komentar dari orang lain mengenai tubuh serta penampilan dapat membuat remaja yang merasa kehidupannya tidak menarik secara fisik cenderung memiliki evaluasi diri yang negatif dan harga diri menjadi lebih rendah. Sementara remaja dengan citra tubuh positif cenderung memiliki kepuasan terhadap tubuh dan menilai diri mereka lebih kompeten dengan harga diri yang lebih tinggi.

Dimensi Dominan Harga Diri

Hasil uji Zscore diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki dimensi dominan kognisi sebanyak 39 mahasiswa (61%) dan mahasiswa yang memiliki dimensi dominan afeksi 25 mahasiswa (39%). Selain itu diketahui bahwa mahasiswa dengan dimensi dominan kognisi yang memiliki harga diri tinggi sebanyak 36 mahasiswa (56%) dan mahasiswa dengan dimensi dominan kognisi yang memiliki harga diri rendah sebanyak 3 mahasiswa (5%). Kemudian, mahasiswa dengan dimensi dominan afeksi yang memiliki harga diri tinggi sebanyak 23 mahasiswa (26%) dan mahasiswa dengan dimensi dominan afeksi yang memiliki harga diri rendah sebanyak 2 mahasiswa (3%).

Harga diri yang merupakan penilaian mahasiswa tentang dirinya dapat diekspresikan melalui tingkah laku sehari-hari. Harga diri dapat memiliki pengaruh terhadap harapan, tingkah laku, dan penilaian mahasiswa tentang dirinya sendiri dan orang lain. Penilaian yang terjadi mencerminkan sikap penerimaan atau penolakan mahasiswa terhadap diri dan seberapa jauh mahasiswa percaya bahwa dirinya berharga. Ketika mahasiswa

melakukan penilaian, mereka akan melalui proses berpikir mengenai dirinya sendiri hingga dapat membentuk tinggi rendahnya harga diri. Saat mahasiswa mampu mengenal dirinya, mereka akan mampu melakukan sesuatu untuk mencapai hasil yang diharapkan. Jika mahasiswa berhasil mencapai tujuan maka mereka akan memberikan penilaian yang positif terhadap dirinya hingga membentuk harga diri menjadi tinggi. Sebaliknya, jika mahasiswa tidak berhasil mencapai tujuannya maka mereka akan memberikan penilaian yang negatif terhadap dirinya hingga harga diri menjadi rendah.

Frey dan Carlock (dalam Anindyajati dan Karima, 2004) menjelaskan bahwa dimensi kognisi dalam harga diri yaitu suatu kesadaran individu mengenai dirinya sendiri. Kesadaran yang dimiliki mahasiswa mengenai diri artinya mereka tahu tentang siapa dirinya, harapan atau keinginan, dan kepercayaannya terhadap sesuatu hingga berujung pada pembentukan harga diri. Mahasiswa dengan harga diri yang tinggi cenderung aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik. Mereka juga dapat menerima kritik dengan baik dan tidak terpengaruh oleh penilaian orang lain. Seperti yang dapat dilihat dari beberapa pernyataan berikut: *mereka percaya terhadap kemampuan yang mereka miliki (item 3). Mereka berusaha keras untuk menggapai apa yang mereka inginkan (item 4).* Artinya bahwa mahasiswa Universitas Esa Unggul cenderung percaya terhadap kemampuan yang mereka miliki dan berusaha keras untuk dapat menggapai apa yang mereka inginkan. Selain itu juga dapat dilihat dari pernyataan bahwa *mereka memiliki motivasi untuk mencapai tujuan hidup yang mereka (item 12).* Artinya selain mereka percaya terhadap kemampuan yang mereka miliki dan berusaha, mahasiswa cenderung memiliki harga diri tinggi juga memiliki motivasi yang mendorong mereka dalam mencapai tujuan hidup.

Proses kognisi dalam harga diri merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan yang merujuk pada pikiran rasional, mempelajari fakta, mengambil keputusan dan mengembangkan pemikiran (Craven dalam Suerni dkk, 2013). Perkembangan kognisi yang terjadi selama masa remaja terkadang membuat mahasiswa melihat dirinya dengan pemahaman yang berbeda. Pemahaman yang berbeda tersebut didapat ketika mahasiswa melakukan pengamatan terhadap perubahan-perubahan yang alami sebagai perubahan diri yang disebabkan oleh perubahan fisik secara kompleks dan perubahan sistem sosial yang ada. Mahasiswa mulai dapat melihat siapa dirinya, ingin menjadi seperti apa, bagaimana orang lain menilainya, dan bagaimana mereka menilai peran yang mereka jalani sebagai identitas diri.

Coopersmith (dalam Wardhani, 2009) menjelaskan bahwa perkembangan harga diri pada individu akan berpengaruh terhadap proses pemikiran, perasaan-perasaan, keinginan-keinginan, nilai-nilai dan tujuan-tujuannya. Hal ini merupakan kunci utama dalam tingkah laku yang membawa ke arah keberhasilan atau kegagalan bagi mahasiswa.

Gambaran Dimensi Dominan Harga Diri dilihat dari Citra Tubuh

Hasil dari crosstab antara dimensi harga diri dengan citra tubuh diketahui mahasiswa dengan citra tubuh positif yang memiliki dimensi dominan harga diri kognisi sebanyak 21 mahasiswa (33%), mahasiswa dengan citra tubuh positif yang memiliki dimensi dominan harga diri afeksi sebanyak 15 mahasiswa (23%). Kemudian, mahasiswa dengan citra tubuh negatif yang memiliki dimensi dominan harga diri kognisi sebanyak 18 mahasiswa (28%), mahasiswa dengan citra tubuh negatif yang memiliki dimensi dominan harga diri afeksi sebanyak 10 mahasiswa (16%). Seperti yang sudah dijelaskan dipembahasan diatas bahwa aspek kognisi merupakan kesadaran mahasiswa tentang dirinya sendiri. Artinya mahasiswa yang merasa puas dengan tubuh dan penampilannya, cenderung lebih sadar akan keinginan dan harapan mereka mengenai tubuh. Dari adanya kesadaran mengenai diri sendiri dapat menghasilkan sikap penerimaan atau penolakan mahasiswa terhadap tubuhnya. Mahasiswa yang sadar akan keadaan dan batas kemampuan dirinya, tidak memiliki harapan yang berbeda jauh mengenai tubuh dan penampilannya, dan percaya akan dirinya akan cenderung membuat mahasiswa memiliki penerimaan dalam dirinya.

Hal ini dapat dilihat dari pernyataan beberapa mahasiswa dalam kuesioner harga diri bahwa *mereka yakin terhadap potensi yang mereka miliki (item 7). Mereka juga percaya diri dengan penampilan mereka (item 15)*. Dari dua item harga diri diatas mewakili dimensi kognisi harga diri mengenai kesadaran mahasiswa terhadap dirinya baik kesadaran mengenai tujuan dan cita-citanya dan kesadaran mengenai kepercayaan terhadap dirinya sendiri. Selain itu dapat dilihat juga dari kuesioner citra tubuh bahwa *menurut mereka penampilan mereka sempurna (item 9)*. Artinya adanya kesadaran akan batas kemampuan diri sendiri membuat mahasiswa menjadi lebih rasional dalam memiliki harapan dan menilai tubuhnya. Mereka cenderung tidak terlalu memaksakan sesuatu yang memang tidak sesuai dengan dirinya. Mereka juga cenderung bersikap apa adanya dan menghargai apa yang mereka miliki

Citra tubuh terbentuk dari persepsi yang mencakup perasaan dan sikap yang ditujukan pada

tubuh. Persepsi yang ada dalam membentuk citra tubuh ini dipengaruhi oleh pandangan mahasiswa tentang tubuh dan penampilan juga pandangan orang lain mengenai tubuh mereka. Citra tubuh juga dapat dipengaruhi oleh perkembangan kognitif, fisik, sikap, nilai budaya dan sosial yang dimiliki mahasiswa. Perkembangan kognitif dijelaskan oleh Piaget (dalam Papalia & Olds, 2001) bahwa pada masa remaja mulai terjadi kematangan kognitif yang memungkinkan remaja untuk berpikir abstrak. Artinya, mahasiswa tidak lagi berpikir terbatas pada hal-hal yang aktual, serta pengalaman yang benar-benar terjadi melainkan mereka dapat berpikir dengan fleksibel dan kompleks. Perkembangan kognitif yang terjadi pada mahasiswa juga dapat dilihat dari kemampuan mereka untuk berpikir lebih logis. Mahasiswa mulai mampu menemukan penjelasan tentang suatu hal. Begitu juga dengan persepsi mereka mengenai tubuh dan penampilannya. Adanya pemikiran yang logis mengenai persepsi tubuh serta penampilan membuat mahasiswa memiliki citra tubuh yang positif. Dari pemikiran logis tersebut menghasilkan penilaian-penilaian yang baik mengenai tubuhnya, hingga mengarah pada rasa bangga dan puas terhadap tubuh serta penampilannya.

Simpulan

Dari hasil analisis yang telah diuraikan serta mengacu pada tujuan penelitian dapat diberikan kesimpulan sebagai berikut:

Pertama, terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara citra tubuh dengan harga diri. Artinya, semakin positif citra tubuh maka menunjukkan semakin tinggi harga diri. Sebaliknya, semakin negatif citra tubuh maka semakin rendah harga diri.

Kedua, hasil gambaran harga diri dilihat dari citra tubuh diketahui bahwa mahasiswa dengan citra tubuh positif yang memiliki harga diri tinggi lebih banyak dengan jumlah 33 mahasiswa (27%).

Ketiga, dimensi dominan harga diri yang dimiliki oleh mahasiswa reguler universitas esa unggul adalah dimensi kognisi sebanyak 39 mahasiswa (61%) dan mahasiswa yang memiliki dimensi dominan kognisi yang memiliki harga diri tinggi lebih banyak dengan jumlah 36 mahasiswa (56%).

Keempat, hasil crosstab antara dimensi harga diri dengan citra tubuh diketahui mahasiswa dengan citra tubuh positif yang memiliki dimensi kognisi harga diri lebih banyak sejumlah 21 mahasiswa (33%).

Temuan dari penelitian ini adalah bahwa ketika remaja putri memiliki kesadaran mengenai dirinya maka membuat remaja putri memiliki

pemikiran yang rasional mengenai persepsi tubuh serta penampilan. Dari pemikiran rasional tersebut juga menghasilkan penilaian-penilaian yang positif mengenai tubuhnya dan membuat citra tubuh menjadi positif, sehingga mengarah pada rasa bangga hingga membentuk harga diri menjadi lebih tinggi.

Daftar Pustaka

- Baron, A. R & Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial Jilid 1* (Edisi 10). Jakarta: Erlangga.
- Burns, R. B. (1993). *Konsep Diri Teori, Pengukuran, Perkembangan, dan Perilaku*. Jakarta: Arcan.
- Feldman, S. R. (2012). *Pengantar Psikologi Understanding Psychology*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gatti, E. et al. (2014). *I Like My Body; Therefore, I Like Myself: How Body Image Influences Self-Esteem—A Cross-Sectional Study on Italian Adolescents*. *Europe's Journal of Psychology*, 10(2), 301–317. doi:10.5964/ejop.v10i2.703. Department of Psychology Catholic University of Milan. Milan, Italy.
- Grogan, S. (1999). *Body Image Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. London and New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Guindon, H. M. (2010). *Self Esteem Across The Lifespan: Issues and Interventions*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Anindyajati, M. & Karima, M. C. (2004). Peranan Harga Diri Terhadap Asertivitas Remaja Penyalahguna Narkoba (Penelitian Pada Remaja Penyalahguna Narkoba di Tempat-Tempat Rehabilitasi Penyalahguna Narkoba). *Jurnal Psikologi*, 2(1), Juni. Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul. Jakarta.
- Nnaemeka, C. & Solomon. (2014). A. *Relationship between Body Image and Self-Esteem among Female Undergraduate Students of Behavioural Sciences*. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 19, Issue 1, Ver. XII (Februari), 01-05. e-ISSN: 2279-0837, p-ISSN: 2279-0845. Diunduh dari www.iosrjournals.org.
- Notoatmojo, S. (2002). *Metodelogi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Bandung: Alfabeta.
- Papalia, D E; Olds, S. W; & Feldman, R. D. (2001). *Human Development (8th ed)*. Boston: McGraw-Hill.
- Pisitsungkaga, K; Taephant, N & Attusovanya, P. *Body Image Satisfaction and Self Esteem in Thai Female Adolescence: The Moderating Role of Self-Compassion*. *Int J Adolesc Med Health, DE GRUYTER*. DOI 10.1515/ijamh-2013-0307.
- Ridha, M. (2012). Hubungan Antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Empathy*, 1(1) Desember. Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Yogyakarta.
- Santrock, W. J. (2007). *Remaja Jilid 1* (Edisi 11). Jakarta: Erlangga.
- Sari, P. N. (2012). Hubungan Antara *Body Image* dan *Self Esteem* Pada Dewasa Awal Tuna Daksa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*, 1(1). Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Surabaya.
- Soohoo, S; Reel, J & Pearce, F. (2011). Socially Constructed Body Image of Female Adolescent Cheerleaders. *WSPAJ*, 20(2). University of Utah. San Fransisco.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Suerni, T; Keliat, B. A; & Helena, N. (2013). Penerapan Terapi Kognitif Dan Psikoedukasi Keluarga Pada Klien Harga Diri Rendah di Ruang Yudistira Rumah Sakit Dr. H. Marzoekei Mahdi Bogor Tahun 2013. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1(2), November, 161-169.
- Wardhani, M. D. (2009). Hubungan Antara Konformitas dan Harga Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri. *Skripsi*, (dipublikasikan). Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret. Surakarta. Diunduh dari <http://core.ac.uk/download/pdf/12349264.pdf>.

Wasykiw, L; MacKinnon, A. L,& MacLellan, A. M. (2012). *Exploring The Link Between Self-Compassion And Body Image In University Women.* (9),236-245. Department of Psychology Mount Allison University. Sackville, New Brunswick, Canada. 1740-1445/doi:10.1016/j.bodyim.2012.01.007.

Widiyanto, M. A. (2009). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif Diklat Fakultas Psikologi.* Universitas Esa Unggul. Jakarta.

Wong, L. D, dkk. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik Volume 1* (Ed. 6). Jakarta: EGC.

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Unggul