

**HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DAN *BODY IMAGE* PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan  
bimbingan dan konseling



**OLEH**

**RALIZA AFIFA CHANIAGO**

**NIM.19006207**

**DEPARTEMEN BIMBINGAN DAN KONSELING**

**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2023**

**PERSETUJUAN SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF ESTEEM* DAN *BODY IMAGE*  
PADA MAHASISWA**

Nama : Raliza Afifa Chaniago  
NIM/BP : 19006207/2019  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 06 November 2023

Disetujui oleh:

Ketua Departemen



Dr. Zadrian Ardi, S. Pd., M. Pd., Kons.  
NIP. 199006012015041002

Pembimbing Akademik



Dr. Rezki Hariko, M. Pd. Kons.  
NIP. 198507202014041002




## PENGESAHAN PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Antara *Self Esteem* Dan *Body Image* Pada Mahasiswa  
Nama : Raliza Afifa Chaniago  
NIM/BP : 19006207/2019  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 06 November 2023

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Rezki Hariko, S.Pd., M.Pd., Kons.	1. 
2. Anggota 1	: Dr. Nurfarhanah, S.Pd., M. Pd., Kons.	2. 
3. Anggota 2	: Triave Nuzila Zahri, S.Pd., M.Pd., Kons.	3. 

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Raliza Afifa Chaniago  
NIM/BP : 19006207/2019  
Departemen/Prodi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Ilmu Pendidikan  
Judul : Hubungan Antara *Self Esteem* Dan *Body Image* Pada Mahasiswa

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawab, sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian, pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Padang, 06 November 2023

Saya yang menyatakan,



Raliza Afifa Chaniago

NIM. 19006207

## ABSTRAK

Raliza Afifa Chaniago. 2019. Hubungan antara *self esteem* dan *body image* pada mahasiswa. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Mahasiswa berada pada masa dewasa awal dimana terjadi perubahan-perubahan baik secara fisik, biologis maupun psikologis dan sosial. Salah satu fase dari perubahan pada mahasiswa yaitu perubahan fisik, ditandai dengan penampilan bentuk tubuh yang dianggap sebagai standar wajib yang diperhatikan oleh orang lain. Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuh yang dimiliki dapat mempengaruhi terjadinya citra tubuh (*body image*). Faktor yang dapat mempengaruhi *body image* ini salah satunya adalah *self esteem*, maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self esteem* dan *body image* pada mahasiswa FIP UNP.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional jenis asimetris. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa FIP UNP, yang berjumlah 1834 orang mahasiswa dan sampel sebanyak 329 orang mahasiswa dengan menggunakan teknik *propotional random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu skala *self esteem* dan skala *body image* pada mahasiswa. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan teknik *pearson product moment* untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dan *body image* pada mahasiswa melalui program statistik *SPSS for windows release 29.0*.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa; (1) *self esteem* yang dimiliki oleh mahasiswa yaitu tinggi dengan ( $\bar{x}=98,53;70,36$ ), (2) *body image* yang dimiliki mahasiswa yaitu sedang dengan ( $\bar{x}=142,66;69,59$ ), (3) terdapat hubungan yang signifikan positif antara *self esteem* dan *body image* pada mahasiswa, masih ada beberapa mahasiswa yang menilai *body imagenya* tidak dalam intensitas tinggi, selanjutnya terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self esteem* dan *body image* terhadap mahasiswa, artinya semakin tinggi *self esteem* pada mahasiswa maka akan semakin tinggi *body image* yang dimilikinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh layanan bimbingan konseling terhadap permasalahan *self esteem* dan *body image* pada mahasiswa. Penelitian ini memberikan makna dengan adanya layanan bimbingan konseling seperti; layanan informasi dengan materi tips meningkatkan rasa percaya diri, layanan konseling perorangan dengan materi mengenmbangkan serta meningkatkan *body image* yang dimiliki dan layanan bimbingan kelompok dengan materi kecemasan ketika mengalami persepsi yang negatif mengenai *body image* yang dimiliki, dapat membantu mahasiswa dalam menghargai diri sendiri dan menerima bentuk tubuh yang dimiliki.

**Kata Kunci:** *Self esteem*, *Body image*, Mahasiswa.

## KATA PENGANTAR



Peneliti mengucapkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas berkah dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara *self esteem* dan *body image* pada mahasiswa”. Penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah rela meluangkan waktunya serta menyumbangkan pemikiran hingga terselesaikannya skripsi ini dengan baik. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Rezki Hariko, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku dosen pembimbing akademik yang selalu meluangkan waktu dengan sabar memberikan arahan dan bimbingan berupa ilmu, gagasan, saran dan motivasi kepada penulis dalam penyelesaian skripsi.
2. Ibu Dr. Nurfarhanah, S.Pd., M.Pd., Kons., dan Ibu Triave Nuzila Zahri, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku penguji I dan II dalam penelitian ini yang telah memberikan masukan serta saran kepada peneliti dalam penyelesaian skripsi.
3. Bapak Dr. Zadrian Ardi, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku kepala Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi.

4. Bapak dan Ibu Dosen Departemen Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan banyak ilmu yang berharga selama peneliti menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Ramadi, selaku staf tata usaha Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membantu dalam proses administrasi selama perkuliahan.
6. Teristimewa dan terkhusus kepada orangtua saya Ayahanda Zul Efendi dan Ibunda Ratnawati tercinta yang senantiasa memberikan dukungan baik moril maupun materil kepada peneliti.
7. Kepada saudara kandung tercinta Muhammad Doni Chaniago, Rega Saputra Chaniago, Agi Aprianto Chaniago dan Edo Hanafi Chaniago yang selalu memberikan dukungan dan do'a kepada peneliti.
8. Kepada saudara ipar tercinta Miza Wardani dan Zuliani Fasiska yang selalu memberikan dukungan kepada peneliti.
9. Kepada sahabat tercinta Reyscha Gusfendi yang selalu memberikan dukungan dan bantuan kepada peneliti selama mengerjakan skripsi ini.
10. Kepada Tante dan Paman tercinta yang selalu memberikan dukungan serta do'a kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada saudara dan sepupu tercinta yang selalu memberikan semangat dan do'anya kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Kepada teman-teman Departemen BK yang telah memberikan dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi.

13. Kepada diri peneliti sendiri, Raliza Afifa Chaniago yang sudah mau terus berjuang untuk menyelesaikan skripsi ini.

Semua pihak yang ikut membantu baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga bimbingan, bantuan dan dorongan yang telah diberikan kepada peneliti mendapatkan balasannya dari Allah SWT, Aamiin yarabbal'amin.

Padang, November 2023

Raliza Afifa Chaniago



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iv</b>
<b>GAMBAR</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	11
C. Pembatasan Masalah .....	12
D. Rumusan Masalah .....	13
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian.....	13
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>15</b>
A. Kajian Teori.....	15
1. <i>Body image</i> .....	15
a. Pengertian <i>Body image</i> .....	15
b. Aspek-aspek <i>Body image</i> .....	19
c. Urgensi <i>Body image</i> .....	22
d. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Body image</i> .....	22
2. <i>Self esteem</i> .....	25
a. Pengertian <i>Self esteem</i> .....	25
b. Aspek-aspek <i>Self esteem</i> .....	28
c. Urgensi <i>Self esteem</i> .....	31
d. Faktor-faktor <i>Self esteem</i> .....	31
B. Kaitan <i>Self esteem</i> dengan <i>Body image</i> .....	33
C. Peran Konselor dalam mengembangkan <i>Self esteem</i> dan <i>Body image</i> .....	35
D. Penelitian Relevan.....	38
E. Kerangka Berpikir .....	40

F. Hipotesis.....	41
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>42</b>
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Populasi dan Sampel .....	42
C. Instrumen dan Pengembangan .....	45
D. Definisi Operasional .....	46
E. Instrumen Penelitian.....	47
F. Teknik Pengumpulan Data.....	52
G. Validitas dan Reliabilita .....	52
H. Teknik Analisis Data.....	55
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>61</b>
A. Deskripsi Hail Penelitian.....	61
1. <i>Self esteem</i> .....	61
2. <i>Body image</i> .....	63
a. Hasil Uji Prasyarat.....	65
b. Uji Normalitas .....	66
c. Uji Linearitas .....	66
d. Hasil Uji Korelasi .....	67
B. Pembahasan.....	68
1. <i>Self esteem</i> .....	69
2. <i>Body image</i> .....	72
3. Hubungan <i>self esteem</i> dan <i>body image</i> pada mahasiswa FIP UNP .....	80
C. Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling .....	81
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>86</b>
A. Simpulan.....	86
B. Saran .....	86
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>89</b>

## DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1. Data populasi penelitian.....	43
Tabel 2. Data sampel penelitian.....	45
Tabel 3. Skor skala likert <i>self esteem</i> .....	48
Tabel 4. Skor skala likert <i>body image</i> .....	49
Tabel 5. Kisi-kisi instrumen penelitian <i>Self esteem</i> .....	50
Tabel 6. Kisi-kisi instrumen penelitian <i>body image</i> .....	51
Tabel 7 Hasil akhir alken.....	54
Tabel 8 Hail uji validitas instrument penelitian.....	54
Tabel 9 Reabilitas <i>self esteem</i> dan <i>body image</i> .....	55
Tabel 10. Kategori penskoran <i>self esteem</i> .....	56
Tabel 11. Kategori penskoran <i>body image</i> .....	57
Tabel 12. Nilai korelasi variabel penelitian.....	60
Tabel 13. Distribusi frekuensi <i>self esteem</i> .....	61
Tabel 14. Deskripsi rata-rata <i>self esteem</i> .....	62
Tabel 15. Distribusi frekuensi <i>body image</i> .....	63
Tabel 16. Deskripsi rata-rata <i>body image</i> .....	64
Tabel 17. Hasil uji normalitas.....	66
Tabel 18. Hasil uji linearitas.....	67
Tabel 19. Korelasi <i>self esteem</i> dan <i>body image</i> .....	68

**GAMBAR**

	Hal
Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Kisi-kisi instrumen .....	94
Lampiran 2. Instrumen Penelitian .....	94
Lampiran 3. Rekap judge instrumen .....	108
Lampiran 4. Hasil uji validasi dan Reabilitas .....	122
Lampiran 5. Data hasil <i>self esteem</i> .....	132
Lampiran 6. Data hasil <i>body image</i> .....	144
Lampiran 7. Hasil uji normalitas dan linearitas .....	178
Lampiran 8. Hasil uji korelasi .....	179
Lampiran 9. Surat Penelitian.....	180



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa merupakan sebutan bagi individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, sekolah tinggi dan yang paling umum di universitas. Umumnya usia mereka berkisar antara 18-25 tahun dan kisaran usia tersebut merupakan usia dewasa awal (Hulukati dan Djibran, 2018). Pada masa dewasa awal ini terjadi perubahan-perubahan baik secara fisik, biologis maupun psikologis dan sosial.

Salah satu fase dari perubahan pada mahasiswa yaitu perubahan fisik, ditandai dengan penampilan bentuk tubuh yang dianggap sebagai standar wajib yang diperhatikan oleh orang lain. Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuh yang dimiliki dapat mempengaruhi terjadinya citra tubuh (*body image*). Menurut Cash (2012) *body image* merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu terhadap penampilan fisiknya. Burn (1993) menjelaskan bahwa *body image* merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri sebagai makhluk yang mementingkan penampilan fisiknya. Menurut Santrock (2012) *body image* merupakan sebuah aspek psikologis yang pasti terjadi dan berkaitan dengan perubahan fisik.

Menurut Rombe (2013) *body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk tubuh dan ukuran yang dimilikinya, tentang

bagaimana seseorang mempersepsikan dan menilai apa yang dipikirkan terhadap tubuhnya, serta bagaimana individu menerima penilaian orang lain terhadap dirinya. *Body image* yang ideal akan mendorong seseorang untuk melakukan hal-hal yang dapat mencapai standar tersebut. *Body image* pada mahasiswa dapat terbentuk dalam interaksi antar mahasiswa, yaitu dengan saling berkomunikasi dan memberikan pendapat tentang penampilan mereka sehingga dapat tercapai penampilan yang diharapkan. Menurut Samosir (2015) *body image* merupakan salah satu aspek dari konsep diri yang merupakan kesadaran individu akan tubuhnya sendiri, yang merupakan refleksi tubuh individu dan pengalaman individu dengan tubuhnya sendiri.

*Body image* sendiri memiliki beberapa jenis, Muhsin (2014) menyatakan bahwa jenis *body image* diantaranya ialah *body image* negatif dan *body image* positif. *Body image* negatif terjadi bila pengalaman kehidupan yang dialami tidak sesuai dengan kriteria ideal serta diamati sebagai ancaman (Baimi, 2013). Menurut Fristy (2012) remaja pada umumnya merasa takut pada bentuk tubuh yang terlalu gemuk, pendek, kurus, wajah yang kurang cantik ataupun tampan dan lain sebagainya. Beberapa bagian tubuh yang banyak dikeluhkan terhadap tubuh seperti kulit, rambut, berat badan, hidung, jari kaki, perut, payudara, mata, paha, gigi, kaki, dan fitur wajah.

*Body image* positif adalah gambaran individu memandang dan menerima bentuk tubuhnya secara positif. Muhsin (2014) menyatakan *body*



*image* positif adalah gambaran individu mengenai tubuhnya secara positif yang ditandai dengan perasaan puas individu menerima tubuhnya. *Body image* positif merupakan peranan yang sangat penting dalam mengembangkan kesehatan psikologis dan perkembangan fisik bagi individu. Masalah *body image* ini pada umumnya terjadi pada masa pubertas. Namun hasil penelitian Heatherton (1997) menemukan bahwa 82% mahasiswi menyatakan mereka ingin menurunkan berat badan meskipun sangat sedikit dari mereka 1,4% secara statistik yang mengalami kelebihan berat badan.

Berdasarkan hasil penelitian dari Putri (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami obesitas. Artinya semakin tinggi *body image* semakin tinggi kepercayaan diri pada mahasiswa yang mengalami obesitas. Sebaliknya semakin rendah *body image* maka semakin rendah kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami obesitas.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ritan, dkk., (2018) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara *body image* dengan aktivitas fisik. Banyak faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik, diantaranya adalah pola makan dari individu. Sebesar 65,1% responden dalam penelitian ini mempunyai pola makan yang baik. Responden dalam penelitian ini memiliki *body image* buruk dengan aktivitas yang tinggi yaitu sebanyak 27 orang (62,8%). Hal ini disebabkan ketidakpuasan terhadap

bentuk tubuh dapat membuat responden melakukan aktivitas yang tinggi dan berat untuk menurunkan berat badan.

Penelitian yang dilakukan oleh Karwati dan Farhan (2022) menunjukkan bahwa 74 mahasiswa yang menjadi responden, berdasarkan karakteristik responden 44 orang (59,5%) mahasiswa memiliki indeks massa tubuh normal, sebanyak 44 mahasiswa dengan interpretasi indeks massa tubuh normal, pada karakteristik responden berdasarkan *body image* didapatkan data sebanyak 41 orang (55,4%) mahasiswa memiliki persepsi *body image* yang positif.

Cash (2002) menyatakan faktor-faktor pembentuk *body image* pada diri individu dipengaruhi oleh *self esteem* atau harga diri, komponen terpenting *self esteem* adalah *body image* atau persepsi keseluruhan penampilan fisik. *Body image* negatif berkorelasi dengan berbagai neurotisme, seperti *self esteem* rendah, depresi, kegelisahan, ketakutan akan evaluasi negatif dan kecenderungan obsesif-kompulsif.

Adapun faktor yang mempengaruhi *body image* diantaranya yaitu: pertama usia. Pada tahap perkembangan *body image* menjadi sangat penting. Hal tersebut berdampak pada usaha berlebihan pada remaja untuk mengontrol berat badan. Faktor kedua. Media masa, menurut Cash dan Pruzinsky (2002), bahwa media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figur seorang perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Faktor ketiga. Keluarga, menurut Cash Pruzinsky (2002), bahwa gambaran tubuh melibatkan

bagaimana orangtua menerima keadaan bayinya baik terhadap jenis kelamin maupun sebagaimana wajah dari bayinya kelak. Keempat. Hubungan interpersonal, hubungan interpersonal ini membuat seseorang cenderung akan membandingkan diri dengan orang lain dan umpan balik yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik.

Menurut Melliana (2006) faktor yang mempengaruhi *body image* adalah *self esteem*, pada dasarnya *body image* mengacu pada gambaran seseorang mengenai tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya yang lebih banyak dipengaruhi oleh *self esteem* individu itu sendiri, daripada penilaian orang lain mengenai kemenarikan fisik yang sesungguhnya dimilikinya dan dipengaruhi oleh keyakinan serta sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal didalam masyarakat. Menurut O'Dea (2012), terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dengan *body image*. Penjelasan nya ialah *body image* pada masa remaja dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain harga diri, jenis kelamin, pesan media, dan tekanan atau dukungan dari teman sebaya dan keluarga. Demikian pula, harga diri dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti citra tubuh, berat badan, prestasi akademik, dan kemampuan olahraga dan partisipasi. Secara khusus, berat badan yang lebih berat ditemukan memprediksi harga diri yang lebih rendah pada anak perempuan.

Branden (1994) menyatakan bahwa *self esteem* merupakan kecenderungan seseorang untuk merasa mampu didalam mengatasi suatu

masalah dan merasa berharga. *Self esteem* merupakan kepercayaan terhadap kemampuan untuk berpikir, kemampuan untuk mengatasi tantangan-tantangan dasar kehidupan, serta kepercayaan individu untuk berhak meraih kesuksesan dan kebahagiaan, perasaan berharga, bermartabat, memiliki kemampuan untuk mewujudkan kebutuhan dan keinginan, serta mampu menikmati hasil usaha yang telah dilakukan.

Menurut Upton (2012) *self esteem* merupakan aspek lain dari identitas yang penting bagi perkembangan remaja. *Self esteem* adalah perasaan kebernilaian diri atau suatu penilaian yang dibuat tentang seberapa “hebat” dirinya. Sedangkan menurut Rozika dan Ramadhani (2016) *self esteem* merupakan penilaian dan penghakiman terhadap diri sendiri, sebagaimana individu melihat dan menilai serta menghakimi dirinya secara keseluruhan. Penghakiman atau *judgment* juga dapat bersifat negatif dan bersifat positif. *Self esteem* merupakan sebuah variabel psikologis yang berisi dua dimensi yakni pertama dimensi *self-competence*, merupakan dimensi yang berkaitan dengan bagaimana individu memandang kemampuan dirinya, apakah individu menganggap dirinya adalah orang yang kompeten serta mampu atau tidak. Kedua dimensi *self-liking*, merupakan dimensi yang berkaitan dengan bagaimana individu memandang dirinya, apakah individu menyukai dirinya atau tidak (Rozika dan Ramadhani, 2016).

*Self esteem* sendiri memiliki karakteristik yang tercermin dalam ekspresi individu. Wangge dan Hartini (2013) menyatakan ada 4 aspek *self*

*esteem* pada remaja yaitu: *self value*, *leadership popularity*, *family parent* dan *achievement*. Pertama *self value*, merupakan istilah yang dipergunakan Coopersmith dalam menggambarkan bagaimana individu menilai keadaan dirinya berdasarkan nilai-nilai pribadi yang dianutnya. Kedua *Leadership popularity*, Coopersmith (1967) menyatakan *self esteem* berhubungan dengan bagaimana sikap kepemimpinan individu dalam lingkungan sosialnya. Ketiga *Family parent*, Coopersmith (1967) menyatakan *family parent* sendiri merupakan interaksi antara orangtua dan anak, baik itu terjadi dimasa lalu maupun terjadi didalam situasi rumah saat sekarang ini dan yang terakhir ialah pencapaian atau *achievement*, yang dicapai dan diusahakan individu ialah sebagai bentuk kesuksesan.

Menurut Febriana (2016) individu dengan *self esteem* rendah akan berpikir buruk tentang diri sendiri, tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, cenderung pesimis tentang masa depan, mengingat masa lalu lebih negatif dan tenggelam dalam suasana hati negatif dirinya dan akan lebih rentan terhadap depresi ketika ia menghadapi stress. Selain itu, semakin rendah *self esteem* seseorang akan lebih berisiko terkena gangguan kepribadian. Pada penelitian yang dilakukan oleh Febriana (2016) ditemukan jika orang yang memiliki *self esteem* yang rendah akan memiliki perasaan takut akan gagal ketika terlibat dalam hubungan sosial.

Santrock (2012) menyatakan berdasarkan hasil sebuah studi diketahui bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki penghargaan diri yang tinggi dimasa kanak-kanak, meskipun demikian *self esteem*

mereka cenderung turun secara drastis selama masa remaja. Penghargaan diri remaja perempuan cenderung menurun, paling tidak dimasa awal remaja. Hal tersebut dikarenakan menurut Santrock (2012), pada masa itu remaja menghadapi masa pubertas, pada masa saat ini remaja memiliki pencitraan tubuh yang negatif atau cenderung buruk. Penjelasan lain menyatakan bahwa para remaja ini memiliki minat yang lebih besar didalam relasi sosial namun masyarakat tidak dapat mengantisipasi minat mereka tersebut.

*Self esteem* sendiri tidak dibawa sejak lahir, melainkan bertumbuh kembang melalui pengalaman yang dilalui individu sejak masa kanak-kanak. Dengan demikian, tumbuh kembangnya *self esteem* seseorang dipengaruhi oleh banyak sekali faktor. Menurut Coopersmith (1967) menyatakan pembentukan *self esteem* dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu:

Pertama penerimaan atau penghinaan terhadap diri, seseorang yang merasa dirinya berharga akan memiliki penilaian yang lebih baik atau lebih positif terhadap dirinya dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami hal tersebut. Kedua kepemimpinan atau popularitas, penilaian atau keberartian diri diperoleh seseorang pada saat ia harus berperilaku sesuai dengan tuntutan yang diberikan dari lingkungan sosialnya ialah kemampuan seseorang untuk membedakan dirinya dengan orang lain atau lingkungannya. Ketiga keluarga dan orangtua, keluarga serta orangtua memiliki tempat terbesar yang mempengaruhi *self esteem*, karena keluarga merupakan modal utama dalam proses imitasi. Alasan yang lain karena

perasaan dihargai dalam keluarga merupakan nilai yang penting dalam mempengaruhi *self esteem*. Keempat keterbukaan dan kecemasan, individu cenderung terbuka dalam menerima keyakinan, nilai-nilai, sikap, beserta moral dari seseorang maupun lingkungan lainnya, jika dirinya diterima dan dihargai.

Upton (2012) menyatakan bahwa *self esteem* berkembang serta berubah seiring anak-anak beralih ke masa remaja dan selalu berkaitan dengan perubahan-perubahan raga, dimana sebagian besar remaja menunjukkan ketidakpuasan atas tubuh yang mereka miliki dimasa pubertas. Sejalan dengan itu, menurut Berk (2012) *body image* ialah suatu perkiraan yang kuat bagi *self esteem* pada remaja.

Penelitian Hanum (2014) menemukan 54% mahasiswa di Surabaya memiliki *self esteem* sedang dan 14% mahasiswa memiliki *self esteem* rendah. Serta pada penelitian yang dilakukan oleh Yurni (2015) memperoleh hasil bahwa mahasiswa Universitas Batanghari memiliki *self esteem* rendah baik pada laki-laki maupun perempuan. Sementara itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Maheswari (2016) ditemukan hasil bahwa 52,5% mahasiswa memiliki *self esteem* yang rendah dan selanjutnya pada penelitian yang dilakukan oleh Fitriah dan Hariyono (2019) menemukan bahwa 58,33% mahasiswa memiliki *self esteem* rendah. Dari beberapa hasil penelitian yang telah dikemukakan, menjelaskan bahwa *self esteem* mahasiswa berada pada rentang rendah sampai sedang.

Perkembangannya *self esteem* terbentuk melalui interaksi dengan lingkungan dan atas sejumlah penghargaan, penerimaan dan pengertian orang lain terhadap dirinya. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi *self esteem* seseorang yaitu jenis kelamin, kelas sosial dan lingkungannya. Adapun menurut Rosenberg (1979) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self esteem* yaitu nilai-nilai sosial (*social values*), nilai-nilai pribadi (*self values*) dan jenis kelamin (*gender*).

Selanjutnya penulis mulai melakukan observasi pada tanggal 6 Maret 2023 mengenai *body image* pada setiap mahasiswa, berdasarkan observasi yang penulis lakukan selama berkuliah di Universitas Negeri Padang, diketahui bahwa pada setiap mahasiswa yang ada di Fakultas Ilmu Pendidikan Angkatan 2022 yang aktif pada Juli-Desember 2023 ada yang selalu merasakan ketidakpuasan diriya terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Mahasiswa FIP Angkatan 2022 juga sering mengeluh dengan bentuk tubuhnya, seperti memiliki badan gemuk, memiliki badan yang terlalu kurus, memiliki tinggi badan yang kurang, serta memiliki warna kulit yang tidak sesuai dengan keinginannya.

Penulis juga membatasi sampel penelitian ini pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang angkatan 2022 yang aktif pada semester Juli-Desember 2023. Selain melakukan observasi sebagai penunjang data, peneliti juga melakukan wawancara pada tanggal 6 Maret 2023 dengan lima mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri



Padang yang memiliki ketidakpuasan terhadap *body imagenya* dan juga berpengaruh kepada *self esteem* dari mahasiswa tersebut.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan terhadap beberapa mahasiswa FIP Angkatan 2022 yang aktif pada semester Juli-Desember yang merasakan ketidakpuasan terhadap *body imagenya*, didapatkan bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* dan *body image*, setiap mahasiswa juga memiliki kecemasan sendiri dengan postur tubuh yang mereka miliki, bahwa semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki mahasiswa maka semakin positif *body image* mahasiswa dan juga sebaliknya, semakin rendah *self esteem* yang dimiliki mahasiswa maka semakin negatif juga *body image* yang dimiliki mahasiswa.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan diatas maka penulis tertarik untuk meneliti hubungan *self esteem* dengan *body image* pada mahasiswa.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan dapat diketahui bahwa faktor yang diidentifikasi mempengaruhi *body image* menurut Cash (2002), faktor-faktor pembentuk *body image* pada diri individu dipengaruhi oleh: *self esteem* atau harga diri, komponen terpenting *self esteem* salah satunya ialah *body image* atau persepsi keseluruhan penampilan fisik. *Body image* negatif berkorelasi dengan berbagai neurotisme, seperti *self esteem* rendah, depresi, kegelisahan, ketakutan akan evaluasi negatif dan kecenderungan obsesif-kompulsif. Menurut Melliana (2006) faktor utama

yang mempengaruhi *body image* ialah *self esteem*, pada dasarnya *body image* mengacu pada gambaran seseorang mengenai tubuhnya yang dibentuk dalam pikirannya, yang lebih banyak dipengaruhi oleh *self esteem* individu itu sendiri, daripada penilaian orang lain mengenai kemenarikan fisik yang sesungguhnya dimilikinya dan dipengaruhi oleh keyakinan serta sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal didalam masyarakat. Fenomena dari *body image* yaitu mahasiswa yang tidak puas dengan bentuk postur tubuhnya sendiri, dengan kejadian demikian *self esteem* mahasiswa pun rendah.

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian ini, maka dapat didefinisikan sejumlah gejala yang dapat dijadikan masalah dan perlu diteliti berkaitan dengan penelitian sebagai berikut:

1. Adanya beberapa mahasiswa yang cenderung merasa cemas berlebihan karena memiliki *body image* yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya.
2. Beberapa mahasiswa merasa tidak percaya diri dengan *body image* yang dimilikinya.
3. Adanya mahasiswa yang mengasingkan diri dari teman-temannya.
4. Adanya mahasiswa yang memiliki *self esteem* yang rendah.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah disampaikan, serta untuk dapat memperjelas dan memberi arah yang tepat dan menghindari meluasnya pembahasan dalam penelitian ini. Penelitian ini

membatasi permasalahan yang berkaitan dengan hubungan *self esteem* dengan *body image* pada mahasiswa FIP UNP.

#### **D. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini ialah:

1. Bagaimana gambaran *self esteem* mahasiswa FIP UNP?
2. Bagaimana gambaran *body image* mahasiswa FIP UNP?
3. Bagaimana gambaran antara *self esteem* dan *body image* pada mahasiswa FIP?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mendeskripsikan *self esteem* yang ada pada mahasiswa FIP UNP
2. Mendeskripsikan *body image* yang terjadi pada mahasiswa FIP UNP
3. Mendeskripsikan antara *self esteem* dengan *body image* mahasiswa FIP UNP

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari adanya penelitian ini adalah:

1. Secara teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk mengembangkan teori-teori yang telah ada pada ranah psikologi perkembangan dan psikologi sosial terkait dengan *body image* dan *self esteem* seorang mahasiswa.

2. Secara praktis
  - a. Bagi mahasiswa, dapat menambah wawasan dan pemahaman terkait penting memiliki *body image* yang positif terhadap diri sendiri dan jangan pernah membandingkan diri kita dengan orang lain.
  - b. Bagi PLBK (Pusat Pelayanan BK), penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dan tambahan dalam layanan PLBK.
  - c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitiannya ini dapat memberi wawasan bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti hubungan antara *self esteem* dengan *body image*.