



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 11992-12004

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri Dikalangan Mahasiswa

Angelique Widjaja^{1✉}, Yasinta Astin Sokang²

Universitas Kristen Krida Wacana

Email : angeliquee2810@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Citra tubuh memiliki peran penting dalam membentuk kepercayaan diri pada mahasiswa, terutama saat memasuki lingkungan perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri mahasiswa Universitas X. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional yang melibatkan 106 mahasiswa yang terdiri dari 39 laki-laki dan 67 perempuan berusia 18-21 tahun melalui teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan The Multidimensional Body Self Relations Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS) dan Self Confidence Scale (SCS). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif perdimensi yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri, mengindikasikan bahwa mahasiswa X cenderung merasa lebih percaya diri ketika memiliki penilaian positif terhadap citra tubuhnya. Penilaian ini berimplikasi pada mahasiswa untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan citra tubuh positif yang dapat mendorong timbulnya kepercayaan diri.

Kata Kunci: *Citra Tubuh, Kepercayaan Diri, Mahasiswa*

Abstract

Body image played an important role in shaping self-confidence among university students, particularly during their transition into the college environment. This study aimed to analyze the correlation between body image and self-confidence among students at X University. The research employed a quantitative correlational approach involving 106 students, consisting of 39 males and 67 females aged 18-21 years, selected through purposive sampling. The instruments used were the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS) and the Self-Confidence Scale (SCS). The findings revealed a significant positive correlation across dimensions between body image and self-confidence, indicating that X students tended to feel more confident when they held a positive perception of their body image. This study implied that students were encouraged to maintain and enhance a positive body image as a means to foster greater self-confidence.

Keywords: Body Image, Self-Confidence, University Students

PENDAHULUAN

Masa transisi menuju dewasa awal mencakup usia 18-21 tahun (Santrock, 2014). Pada usia tersebut, seorang yang baru memasuki lingkungan perkuliahan akan mulai berinteraksi dengan banyak orang. Citra tubuh merupakan aspek psikologis yang memainkan peran penting dalam membentuk identitas individu terutama di kalangan mahasiswa yang sedang mengalami transisi dari remaja ke dewasa awal (Honigman et al., 2004). Fase transisi seringkali ditandai dengan peningkatan kesadaran terhadap penampilan fisik di mana pada fase transisi mahasiswa akan mulai mencari teman hidup atau pasangan (Hurlock, 1999). Mahasiswa yang berada dalam fase menjalin hubungan mendalam, baik dalam konteks pertemanan maupun hubungan romantis, akan cenderung untuk memperhatikan dan melakukan penilaian terhadap penampilannya agar terlihat lebih menarik (Erikson, 1993).

Namun, cara pandang mahasiswa akan tubuhnya sendiri dapat mempengaruhi sejauh mana mereka merasa percaya diri dalam membangun hubungan sosial (Anthony, 1992). Mahasiswa yang memiliki citra tubuh positif cenderung merasa lebih nyaman dalam mengekspresikan diri, menjalin interaksi sosial dan dalam mencapai tujuan hidupnya, sementara mahasiswa yang memiliki citra tubuh negatif akan memiliki kecenderungan merasa adanya tekanan dari lingkungan sosialnya (Wahyuningtyas & Hazim, 2023). Akibatnya mahasiswa kesulitan dalam membangun hubungan sosial dengan mulai menghindari interaksi, menutup diri, atau bahkan mengalami rasa tidak nyaman yang berlebihan dalam hubungan, yang dapat menghambatnya dalam bidang akademik maupun sosial (Cash & Pruzinsky, 2002).

Citra tubuh merupakan gambaran akan pondasi diri dan pola pikir individu terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, termasuk cara individu menilai pikiran dan perasaannya

terhadap tubuhnya serta bagaimana mereka mengira orang lain menilai dirinya (Cash & Pruzinsky, 2002; Honigman et al., 2004). Dalam kehidupan sehari-hari, kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting karena individu dengan kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih yakin dengan kemampuan dan potensi diri sendiri, memiliki sikap optimis yang kuat, serta lebih siap menghadapi tantangan dan mengambil risiko (Anamika et al., 2020).

Menurut Santrock, (2014) penampilan fisik memiliki dampak signifikan terhadap kepercayaan diri individu, terutama pada mahasiswa dimana tekanan sosial terhadap penampilan yang menarik sangat kuat. Meskipun demikian, penting bagi mahasiswa untuk membangun kepercayaan diri dari dalam, dengan cara membantu individu meningkatkan keterampilan atau bakat, memberikan apresiasi atas prestasi yang telah diraih, memberi motivasi serta dukungan, dan membantu individu mengatasi rasa takut dan kekhawatiran (Saputri & Herdajani, 2023).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anamika et al., (2020); Saputri & Herdajani, (2023); Sokang & Sidharta, (2024) menunjukkan adanya korelasi positif yang cukup kuat antara citra tubuh dengan kepercayaan diri, ditandai dengan individu akan merasa puas dengan bentuk tubuhnya maka hal ini akan tercermin pada rasa percaya dirinya yang muncul. Hasil berbeda ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Keshk et al., (2019); Sabri et al., (2023) di mana terdapat korelasi positif yang lemah antara citra tubuh dengan kepercayaan diri yang ditandai dengan mahasiswa cenderung merasa tidak terlalu peduli akan penampilannya. Meskipun banyak penelitian yang telah mengeksplorasi hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri di kalangan mahasiswa di Indonesia, akan tetapi belum banyak penelitian yang mengeksplorasi berbagai dimensi citra tubuh berkontribusi terhadap pembentukan dimensi kepercayaan diri di kalangan mahasiswa secara lebih mendalam. Oleh karena itu, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai bagaimana setiap aspek citra tubuh dapat mempengaruhi aspek kepercayaan diri mahasiswa.

Penelitian ini berusaha untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menganalisis hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada mahasiswa Universitas X. Dengan pendekatan yang lebih komprehensif, penelitian ini tidak hanya melihat hubungan secara umum tetapi juga mengeksplorasi bagaimana berbagai dimensi citra tubuh berkontribusi terhadap pembentukan kepercayaan diri mahasiswa. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor psikologis yang berperan dalam membentuk kepercayaan diri mahasiswa, serta memberikan dasar bagi intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa

melalui promosi citra tubuh yang lebih sehat dan realistis. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada mahasiswa Universitas X untuk mengetahui bagaimana setiap dimensi citra tubuh berkontribusi terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengukuran hubungan antara variabel citra tubuh dan kepercayaan diri mahasiswa dalam satu periode waktu tertentu tanpa adanya intervensi. Partisipan dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa aktif di Universitas X yang berada pada rentang usia 18-21 tahun. Perhitungan ideal ukuran sampel minimal sebanyak 30-500 partisipan (Sugiono, 2021). Dengan demikian, ditetapkan sebanyak 106 partisipan. Mayoritas partisipan merupakan perempuan (63.2%) dan laki-laki (36.8%). Partisipan terdiri dari mahasiswa tingkat pertama (3.8%), tingkat kedua (15.1%), tingkat tiga (26.4%) dan tingkat akhir (54.7%).

Dalam mengukur citra tubuh, menggunakan The Multidimensional Body Self Relations Questionnaire Appearance Scale (Cash & Pruzinsky, 2002). MBSRQ-AS memiliki 5 dimensi yaitu evaluasi penampilan (5 aitem), orientasi penampilan (2 aitem), kepuasan terhadap bentuk tubuh (5 aitem), kecemasan menjadi gemuk (4 aitem) dan persepsi terhadap ukuran tubuh (7 aitem) dengan total 23 aitem yang masing-masing terdiri atas 4 pilihan jawaban (1="sangat tidak setuju", 2="tidak setuju", 3="setuju", 4="sangat setuju"). Reliabilitas MBSRQ-AS tergolong cukup tinggi pada masing-masing dimensi, evaluasi penampilan ($\alpha=0.83$), orientasi penampilan ($\alpha=0.86$), kepuasan terhadap bentuk tubuh ($\alpha=0.77$), kecemasan menjadi gemuk ($\alpha=0.71$) dan persepsi terhadap ukuran tubuh ($\alpha=0.81$). Validitas internal > 0.3 pada tiap aitem.

Dalam mengukur kepercayaan diri, menggunakan Self Confidence Scale (Lauster, 2006). SCS memiliki 5 dimensi yaitu keyakinan kemampuan diri (5 aitem), optimis (4 aitem), objektif (6 aitem), bertanggung jawab (5 aitem), rasional dan realistis (4 aitem) dengan total 24 aitem yang masing-masing terdiri atas 4 pilihan jawaban (1="sangat tidak setuju", 2="tidak setuju", 3="setuju", 4="sangat setuju"). Reliabilitas SCS tergolong cukup pada masing-masing dimensi, keyakinan kemampuan diri ($\alpha=0.75$), optimis ($\alpha=0.82$), objektif ($\alpha=0.76$), bertanggung jawab ($\alpha=0.76$), rasional dan realistis ($\alpha=0.70$). Validitas internal > 0.3 pada tiap aitem.

Kemudian, melakukan uji asumsi berupa uji normalitas menggunakan shapiro wilk test dan uji linearitas menggunakan grafik scatterplot serta uji korelasi Spearman's Rank untuk melihat hubungan antar variabel karena data tidak terdistribusi secara normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menemukan adanya korelasi positif antara dimensi citra tubuh dengan dimensi kepercayaan diri di kalangan mahasiswa Universitas X. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki pandangan dan mampu menerima dirinya apa adanya dengan begitu, mampu membantunya untuk dapat lebih percaya diri dalam menjalin hubungan di lingkungan sosialnya.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis Variabel Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri

Citra Tubuh	Kepercayaan Diri (df=104, p≤ 0.001)				
	Keyakinan Kemampuan Diri	Optimis	Objektif	Bertanggung Jawab	Rasional dan Realistis
Evaluasi Penampilan	0.560	0.657	0.329	0.413	0.401
Orientasi Penampilan	0.657	0.329	0.439	0.560	0.417
Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh	0.329	0.439	0.560	0.603	0.466
Kecemasan Menjadi Gemuk	0.413	0.560	0.598	0.603	0.456
Pengkategorian Ukuran Tubuh	0.401	0.417	0.467	0.456	0.598

Tabel 1 menunjukkan $p = 0.329-0.657$, $p < .001$ (<0.05). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin positif persepsi mahasiswa terhadap citra tubuhnya, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri mahasiswa Universitas X.

Penelitian ini menemukan bahwa dimensi evaluasi terhadap penampilan memiliki hubungan yang cukup erat dengan keyakinan terhadap kemampuan diri. Mahasiswa yang memiliki penilaian positif terhadap bentuk tubuh dan daya tarik fisiknya cenderung lebih percaya diri dalam berbagai situasi, termasuk dalam berinteraksi dengan orang lain serta mengambil keputusan yang berisiko. Individu yang merasa puas dengan penampilannya lebih berani mengekspresikan dirinya dan merasa lebih siap menghadapi tekanan sosial maupun membangun hubungan interpersonal (Cash & Pruzinsky, 2002; Santrock, 2014).

Dimensi evaluasi penampilan citra tubuh memiliki hubungan erat dengan dimensi optimis kepercayaan diri. Optimis merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kepercayaan diri. Optimisme ini membantu individu untuk melihat setiap tantangan sebagai peluang untuk berkembang, bukan sebagai hambatan yang menghalanginya mencapai tujuan (Seligman, 2011). Mahasiswa merasa puas dengan tubuhnya lebih mungkin untuk mengambil risiko yang terukur, berani mencoba hal-hal baru, dan memiliki pola pikir yang lebih terbuka terhadap perubahan. Dengan memiliki rasa optimis yang kuat, individu akan lebih yakin bahwa mereka dapat mengatasi setiap rintangan yang dihadapi dan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam mencapai keberhasilan.

Dimensi evaluasi penampilan citra tubuh memiliki hubungan kurang erat dengan dimensi objektif kepercayaan diri. Adanya penerimaan terhadap penampilan fisik memungkinkan individu untuk mengenali kelebihan dan kekurangannya dengan lebih realistis, yang pada akhirnya membantunya dalam menetapkan tujuan yang sesuai dengan kemampuan diri (Lauster, 2006). Mahasiswa Universitas X memiliki kemampuan untuk menilai dirinya dengan cukup objektif, sehingga mereka tidak hanya bergantung pada persepsi fisik dalam membangun kepercayaan diri, tetapi juga mempertimbangkan faktor lain.

Dimensi evaluasi penampilan citra tubuh memiliki hubungan cukup erat dengan dimensi bertanggung jawab kepercayaan diri. Pandangan positif akan penampilan fisik dapat memperkuat perasaan bahwa dirinya bertanggung jawab atas kondisi, pilihan, dan tindakannya (Angelis, 2002). Mahasiswa yang puas dengan penampilannya cenderung lebih sadar akan pentingnya merawat diri dan membuat keputusan yang konsisten. Hal ini mencerminkan bahwa kepercayaan diri tidak hanya berasal dari kenyamanan fisik, tetapi juga dari komitmen untuk menjaga dan mengatur diri secara disiplin (Lauster, 2006).

Dimensi evaluasi penampilan citra tubuh memiliki hubungan cukup erat dengan dimensi rasional dan realistis kepercayaan diri. Mahasiswa yang memiliki citra tubuh positif cenderung tidak terjebak dalam penilaian emosional berlebihan, tetapi mampu memahami keunikan dan batasan dirinya (Thompson, 2000). Evaluasi penampilan di sini bukan hanya soal estetika, melainkan cerminan dari cara berpikir logis terhadap diri sendiri (Wahyuningtyas & Hazim, 2023). Hal ini memperkuat kepercayaan diri yang tidak hanya berbasis emosi, tetapi juga pandangan objektivitas dan penilaian yang seimbang.

Dimensi orientasi penampilan citra tubuh memiliki hubungan erat dengan dimensi keyakinan kemampuan diri kepercayaan diri. Mahasiswa cenderung menyadari bahwa menjaga penampilan berperan penting dalam membangun interaksi sosial yang efektif serta meningkatkan rasa percaya diri dalam berbagai konteks, baik akademik maupun di luar

universitas. Kesadaran ini membantu mereka merasa lebih mampu dalam menghadapi tekanan sosial dengan lebih percaya diri, karena penampilan tidak hanya mencerminkan kepedulian terhadap estetika tetapi juga menjadi motivasi bagi individu untuk merawat dan mengembangkan identitas diri (Lauster, 2006).

Dimensi orientasi penampilan citra tubuh memiliki hubungan kurang erat dengan dimensi optimis kepercayaan diri yang menandakan bahwa meskipun perhatian terhadap penampilan dapat meningkatkan rasa percaya diri dalam situasi sosial. Akan tetapi optimisme dalam kepercayaan diri melibatkan aspek yang lebih luas seperti keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan, menyelesaikan masalah, dan mencapai tujuan hidup (Santrock, 2012). Memperhatikan penampilan bagi beberapa individu akan membuatnya merasa lebih percaya diri dalam interaksi sosial karena merasa telah memenuhi standar estetika tertentu. Akan tetapi hal ini tidak selalu berdampak pada keyakinan individu dalam mengatasi kesulitan atau meraih keberhasilan (Lauster, 2006).

Dimensi orientasi penampilan citra tubuh memiliki hubungan cukup erat dengan dimensi objektif dalam kepercayaan diri. Mahasiswa yang sadar akan penampilannya cenderung lebih mampu menilai diri tidak hanya berdasarkan emosi sesaat (Wahyuningtyas & Hazim, 2023). Orientasi penampilan sendiri mencerminkan kesadaran individu dalam merawat fisik secara sadar, seperti menjaga kebersihan serta berpakaian sesuai konteks dan kemampuan berpikir kritis dapat membantu individu memisahkan tekanan sosial dari penilaian realistis terhadap diri (Cash, 2002; Lauster, 2006). Dengan begitu, perhatian terhadap penampilan dapat memperkuat evaluasi diri yang lebih objektif (Honigman & Castle, 2007).

Dimensi orientasi penampilan citra tubuh memiliki hubungan cukup erat dengan dimensi bertanggung jawab dalam kepercayaan diri. Korelasi ini menunjukkan perhatian terhadap penampilan mencerminkan kesadaran diri untuk bertindak bijak dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa yang secara sadar akan penampilannya cenderung merawat dan memiliki kontrol diri dan kedisiplinan, yang merupakan bagian dari tanggung jawab (Cash, 2002; Saputri & Herdajani, 2023). Tanggung jawab dalam konteks ini melibatkan kemampuan menerima konsekuensi dari setiap tindakan.

Dimensi orientasi penampilan citra tubuh memiliki hubungan cukup erat dengan dimensi dimensi rasional realistis dalam kepercayaan diri. Perhatian terhadap penampilan berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam berpikir logis dan mempertimbangkan konteks sosial (Anthony, 1992). Merawat diri bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi mencerminkan proses kognitif seperti evaluasi, perencanaan, dan kesadaran diri (Cash, 2002; Lauster, 2006). Hal ini dapat membantu mahasiswa bertindak secara proporsional

dalam menghadapi tekanan sosial (Honigman & Castle, 2007). Namun, jika tidak disertai penerimaan diri, perhatian berlebihan pada penampilan justru bisa mengganggu penilaian yang realistis.

Dimensi kepuasan terhadap bagian tubuh citra tubuh memiliki hubungan kurang erat dengan dimensi keyakinan diri kepercayaan diri. Kepuasan tidak hanya mencerminkan penerimaan fisik tetapi juga mempengaruhi keberhasilan dalam interaksi sosial, pencapaian akademik, pengembangan keterampilan dan kepuasan tubuh. Hal ini dapat memperkuat ketahanan mahasiswa serta membuatnya lebih siap dan percaya diri menghadapi berbagai situasi (Cash & Pruzinsky, 2002).

Dimensi kepuasan terhadap bagian tubuh citra tubuh dengan dimensi optimis kepercayaan diri memiliki hubungan cukup erat. Menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa nyaman dengan bagian tubuhnya cenderung memiliki pandangan positif terhadap masa depan (Angelis, 2002; Cash, 2002). Citra tubuh yang positif memberi kestabilan emosional yang membantu mahasiswa melihat tantangan sebagai peluang (Puspasari, 2019). Namun, optimisme tidak hanya bergantung pada citra diri, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dan kepercayaan diri (Seligman, 2006). Oleh karena itu, persepsi tubuh yang positif perlu disertai kesadaran diri dan pola pikir sehat agar meningkatkan optimisme dalam diri.

Dimensi kepuasan terhadap bagian tubuh citra tubuh dengan dimensi objektif kepercayaan diri memiliki hubungan cukup erat. Penampilan tubuh tertentu yang berfungsi sebagai faktor penting dalam memperkuat pandangan objektif terhadap kemampuan diri, sehingga mendukung peningkatan kepercayaan diri secara keseluruhan (Honigman et al., 2004). Kepuasan akan tubuh dapat mendukung stabilitas emosional, yang membuat mahasiswa lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi. Kepuasan ini tidak hanya berkaitan dengan penampilan fisik, tetapi juga memperkuat motivasi, keberanian dalam mengambil risiko untuk mencapai keberhasilan.

Dimensi kepuasan terhadap bagian tubuh citra tubuh memiliki hubungan erat dengan dimensi bertanggung jawab kepercayaan diri. Kepuasan akan tubuh dapat memberikan dorongan emosional yang penting dalam meningkatkan rasa tanggung jawab terhadap pengambilan keputusan yang diambil dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat mendorong mahasiswa untuk lebih proaktif menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik, pola hidup sehat, dan prioritas akademik (Novianti & Merida, 2021).

Dimensi kepuasan terhadap bagian tubuh citra tubuh memiliki hubungan cukup erat dengan dimensi rasional dan realistis kepercayaan diri. Adanya ekspektasi yang dimiliki oleh mahasiswa secara realistis berdasarkan kenyataan tanpa terjebak dalam standar sosial atau

harapan yang tidak realistis. Hal ini dapat membuat mahasiswa untuk lebih menghargai dan menerima diri sesuai dengan kondisi fisik yang sebenarnya tanpa terpengaruh oleh standar-standar yang tidak realistis (Angelis & Setiadi, 1997).

Dimensi kecemasan menjadi gemuk memiliki hubungan cukup erat dengan dimensi keyakinan kemampuan diri kepercayaan diri. kecemasan terhadap kenaikan berat badan bisa berdampak positif bila individu memiliki keyakinan terhadap kemampuannya sendiri (Nurhuda, 2019; Rai, Bhardwaj & Nohwa, 2020). Dalam konteks ini, kecemasan bukan sekadar gangguan emosional, tetapi dapat menjadi pemicu munculnya perilaku sehat jika dikombinasikan dengan efikasi diri yang baik.

Dimensi kecemasan menjadi gemuk memiliki hubungan cukup erat dengan dimensi optimis kepercayaan diri. Kecemasan menjadi gemuk tidak selalu menghambat optimisme, bahkan bisa menjadi pendorong untuk hidup lebih sehat bila diiringi dengan penerimaan diri dan regulasi emosi yang baik (Cash, 2002; Thompson, 2000). Mahasiswa yang tetap optimis meski merasa cemas memperlihatkan kemampuan mengelola emosi negatif menjadi motivasi yang konstruktif (Lauster, 2006; Wahyuningtyas & Hazim, 2023).

Dimensi kecemasan menjadi gemuk memiliki hubungan cukup erat dengan dimensi objektif kepercayaan diri. kecemasan bertindak sebagai pengingat, sementara objektivitas membantu menyaring tekanan sosial agar tidak memicu respons ekstrim (Lauster, 2006). Mahasiswa yang mampu menjaga keseimbangan antara rasa cemas dan cara berpikir rasional cenderung memperbaiki gaya hidup dengan sehat, bukan dengan cara obsesif.

Dimensi kecemasan menjadi gemuk citra tubuh memiliki hubungan erat dengan dimensi bertanggung jawab kepercayaan diri. Kecemasan terkait berat badan dapat berfungsi sebagai pemicu bagi individu untuk lebih bertanggung jawab terhadap tindakan yang mendukung kesejahteraan tubuh mereka, seperti memantau kesehatan secara rutin dan membangun kebiasaan yang positif (Lauster, 2006). Sikap tanggung jawab terhadap tubuhnya yang dapat membantu mahasiswa untuk fokus pada aspek-aspek yang dapat dikontrol olehnya serta mengurangi kecemasan yang tidak perlu, dan memperkuat kepercayaan diri melalui pencapaian-pencapaian kecil yang nyata, seperti menjaga berat badan ideal atau meningkatkan stamina fisik (Lisanias et al., 2020).

Dimensi kecemasan menjadi gemuk citra tubuh memiliki hubungan cukup erat dengan dimensi rasional dan realistis kepercayaan diri. Kecemasan tubuh jika dikelola dengan lebih rasional dan berdasarkan pada kenyataan, dapat mendorong mahasiswa untuk mencapai tujuan dalam kehidupannya dengan lebih realistis yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Angelis, 2002). Mahasiswa yang menghadapi kecemasan tubuh secara rasional biasanya lebih terfokus pada upaya yang

terukur dan dapat dicapai, seperti mengikuti rutinitas kesehatan tertentu, daripada terjebak dalam ekspektasi yang tidak realistis (Cash & Pruzinsky, 2002).

Dimensi pengkategorian ukuran tubuh citra tubuh memiliki hubungan cukup erat dengan dimensi keyakinan kemampuan diri kepercayaan diri. Menunjukkan bahwa cara mahasiswa mengkategorikan ukuran tubuhnya berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan dirinya untuk mengelola hidup (Syafina & Retnaningsih, 2021). Persepsi yang logis ini dapat menjadi landasan bagi terbentuknya kepercayaan diri yang tidak bergantung pada pencapaian eksternal, tetapi lebih pada kesadaran diri sendiri.

Dimensi pengkategorian ukuran tubuh citra tubuh memiliki hubungan cukup erat dengan dimensi optimis kepercayaan diri. Optimisme yang dihasilkan dari persepsi tubuh yang logis mencerminkan bentuk kepercayaan diri yang tidak bergantung sepenuhnya pada kondisi fisik saat ini, melainkan pada kemampuan dan kemungkinan untuk berkembang.

Dimensi pengkategorian ukuran tubuh citra tubuh memiliki hubungan cukup erat dengan dimensi objektif kepercayaan diri. Mahasiswa dengan pandangan yang realistis lebih mampu menolak tekanan sosial yang tidak masuk akal, serta tidak mudah larut dalam standar kecantikan atau bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan kenyataan biologis dan kesehatan (Puspasari, 2019; Rai, Bhardwaj & Nohwa, 2020). Ketika mahasiswa mampu menilai tubuhnya tanpa bias berlebihan, baik dalam bentuk penilaian terlalu positif maupun penilaian terlalu negatif maka ia cenderung menunjukkan stabilitas psikologis yang lebih baik (Lauster, 2006).

Dimensi pengkategorian ukuran tubuh citra tubuh memiliki hubungan cukup erat dengan dimensi bertanggung jawab kepercayaan diri. Mahasiswa yang percaya diri dan bertanggung jawab biasanya menunjukkan kemampuan untuk menerima keadaan saat ini tanpa menghindar, serta memiliki komitmen untuk memperbaiki diri dengan cara yang realistis dan konsisten (Prameswari, 2020). Artinya, mahasiswa tidak terjebak dalam penyangkalan atau obsesi berlebihan melainkan menjalankan perubahan sebagai bentuk penghargaan terhadap tubuh dan kesejahteraan jangka panjang (Saputri & Herdajani, 2023).

Dimensi pengkategorian ukuran tubuh citra tubuh memiliki hubungan cukup erat dengan dimensi rasional dan realistis kepercayaan diri. mahasiswa yang mampu mengkategorikan ukuran tubuhnya secara tepat cenderung memiliki cara berpikir yang realistis pula. Dari sini, muncul pola pikir yang lebih logis, seperti menyusun rencana peningkatan kesehatan berdasarkan kebutuhan aktual, bukan dorongan emosional semata (Melliana, 2006). Mahasiswa menggunakan penilaian tubuhnya sebagai data untuk membuat keputusan, bukan sebagai sumber kecemasan yang tidak terkendali (Cash, 2002).

Hal ini menunjukkan sikap rasional dalam membangun dan mempertahankan kepercayaan diri.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Anamika et al., (2020); Saputri & Herdajani, (2023); Sokang & Sidharta, (2024) menunjukkan adanya hubungan kuat ditandai penerimaan diri terhadap perbedaan fisik dan penampilan dirinya dari individu lain sehingga rasa percaya diri yang semakin meningkat dan merasa nyaman ketika mendapatkan dukungan melalui saran maupun komentar yang membangun dari lingkungan sekitarnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wahyuningtyas & Hazim, (2023) menunjukkan adanya hubungan sedang bahwa citra tubuh memberikan kontribusi efektif seperti mental individu terhadap tubuhnya seperti pikiran, perasaan, pendapat, sensasi, kesadaran, dan perilaku mereka sebesar 40% terhadap kepercayaan diri individu. Namun, penelitian oleh Keshk et al., (2019); Sabri et al., (2023) menunjukkan adanya korelasi lemah yang ditandai dengan adanya kecenderungan tidak peduli terhadap citra tubuh dan kepercayaan diri mereka saat ini serta merasa bahwa dengan gender, usia dan massa tubuh tidak memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri individu akan citra tubuhnya.

Penelitian terbaru ini mampu menunjukkan hasil lebih mendalam dan berbeda dengan penelitian terdahulu. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa citra tubuh memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kepercayaan diri mahasiswa Universitas X. Semakin positif mahasiswa menilai tubuhnya, semakin besar rasa percaya diri yang mereka miliki dalam berbagai aspek kehidupan. Temuan ini mendorong mahasiswa untuk memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, karena dengan memilikinya mahasiswa akan mampu menggunakan rasa kekhawatirannya sebagai pemicu untuk berpikir jernih dan membuat keputusan terkait tubuhnya yang akan meningkatkan kepercayaan dirinya. Dengan begitu, mahasiswa dapat lebih menerima diri mereka sendiri dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang sekiranya memiliki kaitan dengan citra tubuh dan kepercayaan diri, guna memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa citra tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan kepercayaan diri mahasiswa Universitas X. Semakin positif persepsi mahasiswa terhadap citra tubuhnya, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk interaksi sosial dan pencapaian akademik. Temuan ini menegaskan bahwa citra tubuh bukan sekadar faktor fisik semata,

tetapi juga merupakan aspek psikologis yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri individu. Dimensi-dimensi citra tubuh, seperti evaluasi penampilan, orientasi terhadap penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan terhadap berat badan, serta pengkategorian ukuran tubuh, terbukti memiliki kontribusi yang berbeda dalam membentuk tingkat kepercayaan diri mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anamika, R., Aarti, B., & Tamanna, N. (2020). Self - Esteem and body image: A correlational study. *I-Manager's Journal on Humanities & Social Sciences*, 1(4), 33. <https://doi.org/10.26634/jhss.1.4.17747>
- Angelis, B. D., & Setiadi, A. (1997). *Percaya diri: Sumber sukses dan kemandirian*. Gramedia Pustaka Utama.
- Anthony, R. (1992). *Rahasia membangun kepercayaan diri*. Rajawali.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Erikson, E. H. (1993). *Childhood and Society* (1st ed). W. W. Norton & Company, Incorporated.
- Honigman, R. J., Phillips, K. A., & Castle, D. J. (2004). A Review of Psychosocial Outcomes for Patients Seeking Cosmetic Surgery: *Plastic and Reconstructive Surgery*, 113(4), 1229–1237. <https://doi.org/10.1097/01.PRS.0000110214.88868.CA>
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Keshk, M. M., Fahim, H. I., Hassan, A. M., & Boulos, D. N. K. (2019). Body Image Perception and Self-Esteem among University Students in Cairo. *The Egyptian Journal of Community Medicine*, 37(1), 82–96. <https://doi.org/10.21608/ejcm.2019.28135>
- Lauster, P. (2006). *Tes Kepribadian*. PT. Bumi Aksara.
- Lisnias, C. V., Loekmono, J. T. L., & Windrawanto, Y. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Sejarah UKSW Salatiga. *Psikologi Konseling*, 15(2). <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16192>
- Novianti, R., & Merida, S. C. (2021). Self-concept dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 11. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.4516>

- Sabri, Z., Ramadan, F., Alifu, A., & Acantha, E. (2023). Analisis Pengaruh Citra Tubuh terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Remaja di Fakultas MIPA Universitas Hasanuddin. *Proceeding KONIK (Konferensi Nasional Ilmu Komputer)*, 6, 240–243.
- Santrock, J. W. (2014). *Life-span development* (14. ed). MC Graw Hill.
- Saputri, M. A., & Herdajani, F. (2023). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Konsep diri dengan Kepercayaan diri Mahasiswi Fakultas Ilmu Komunikasi Angkatan 2021 Universitas Persada Indonesia Y.A.I. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(3), 38–45. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3i3.3029>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Knopf Doubleday Publishing Group.
- Sokang, Y. A., & Sidharta, N. (2024). Menantang Paradigma: Citra Tubuh dan Obesitas pada Remaja Akhir di Indonesia. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 155–164. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v9i2.358>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Wahyuningtyas, R. T., & Hazim, H. (2023). Body Image with Student Confidence of Muhammadiyah University of Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 5. <https://doi.org/10.21070/jjims.v5i0.1574>
- Wang, C.-T. L., & Schofer, E. (2018). Coming Out of the Penumbra: World Culture and Cross-National Variation in Divorce Rates. *Social Forces*, 97(2), 675–704. <https://doi.org/10.1093/sf/soy070>