

**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN CITRA TUBUH PADA
REMAJA DI KOTA KUDUS YANG BERPROFESI SEBAGAI MODEL**

SKRIPSI

Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Disusun Oleh :

Anisah Amalia

30701900024

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG
2022/2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN CITRA TUBUH PADA
REMAJA DI KOTA KUDUS YANG BERPROFESI SEBAGAI MODEL

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Anisah Amalia

30701900024

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Falasifatul Falah, S.Psi., MA

17 Agustus 2023

UNISSULA

جامعة سلطان أبوبنح الإسلامية
Semarang 17 Agustus 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK.210799001

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN CITRA TUBUH PADA
REMAJA DI KOTA KUDUS YANG BERPROFESI SEBAGAI MODEL.

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Anisah Amalia

30701900024

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal, 25 Agustus 2023

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dr. Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si


2. Dra. Rohmatun, M.Si, Psikolog

3. Falasifatul Falah, S.Psi., MA.

Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Semarang, 25 Agustus 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA


Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Anisah Amalia dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



Semarang, 18 Agustus 2023

Yang menyatakan,

A purple rectangular stamp with the text 'METERAI TEMPEL' and the number 'EB1AK061059e327' is placed over the signature. The signature itself is a cursive handwritten name in black ink.

Anisah Amalia
NIM.30701900024

MOTTO

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum kecuali kaum itu sendiri yang mengubah apa yang ada pada diri mereka."

(QS. Ar-Rad:11)

"Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya."

(QS. At-Tin:14)

"Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada bentuk dan harta kalian, akan tetapi Allah melihat kepada hati dan perbuatan kalian."

(HR. Muslim)



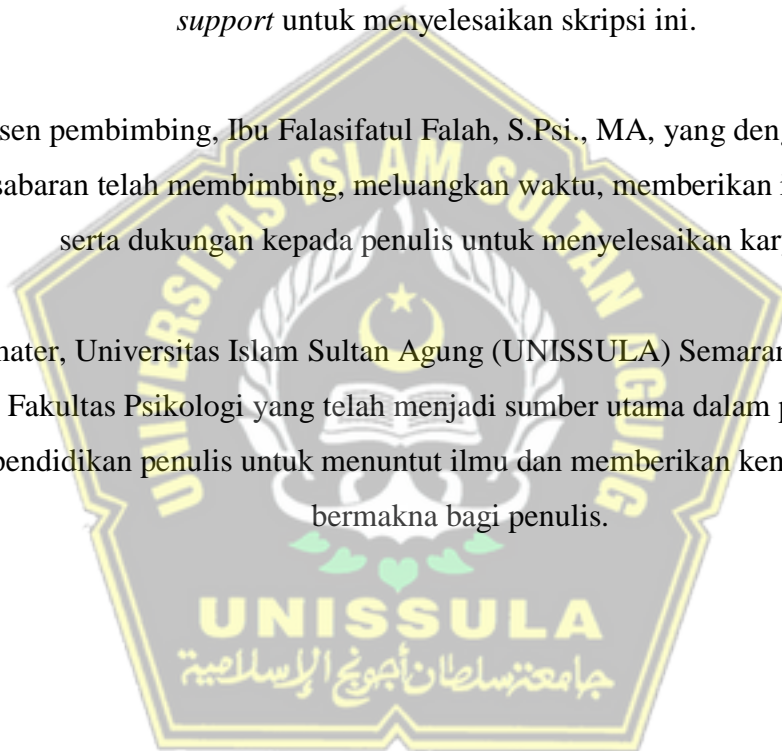
PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengucapkan Syukur atas Rahmat Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada orang tua tercinta, Bapak Iwan dan Ibu Nelly, panutan dalam hidup yang tidak pernah lelah mendo'akan dan memberi motivasi untuk bisa mewujudkan mimpi penulis. Serta, kakak-kakaku Tondi Wibowo, Harry Santoso, Mansyur Widodo, Mujib Afif yang selalu memberi *support* untuk menyelesaikan skripsi ini.

Dosen pembimbing, Ibu Falasifatul Falah, S.Psi., MA, yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, meluangkan waktu, memberikan ilmu, nasehat, serta dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan karya ini.

Almamater, Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang, khususnya Fakultas Psikologi yang telah menjadi sumber utama dalam perjalanan pendidikan penulis untuk menuntut ilmu dan memberikan kenangan yang bermakna bagi penulis.



KATA PENGANTAR

Assalamua'laikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan atas kehendak-Nya yang telah memberikan kesempatan dan kemampuan bagi penulis untuk menyelesaikan salah satu syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Tak lupa, sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga, dan para sahabatnya sebagai ungkapan rasa cinta dan penghormatan.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari tingkat kesempurnaan yang diharapkan. Penulis juga menyadari betapa banyaknya kesulitan dan hambatan yang dihadapi selama penyusunan karya ini. Namun, berkat bantuan, bimbingan, arahan, dan motivasi yang diberikan oleh berbagai pihak, penulis berhasil menyelesaikan tugas ini sesuai dengan waktu dan target yang telah ditentukan. Semua dukungan dari keluarga, dosen, dan orang-orang terdekat sangat berarti bagi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan karya ini. Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan kemudahan dalam proses akademik dan memberikan ilmu dari pengalaman beliau.
2. Ibu Falasifatul Falah, S.Psi., MA selaku dosen pembimbing skripsi saya yang selalu sabar dan ikhlas untuk membimbing, mengajari, serta memberikan nasehat dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Dra. Rohmatun selaku dosen wali yang senantiasa mendampingi dan memberikan perhatian kepada peneliti dalam mengenyam pendidikan selama 4 tahun di Fakultas Psikologi.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada peneliti yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari.

5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
6. Seluruh responden yang telah meluangkan waktu dan bersedia untuk berpartisipasi sebagai partisipan dalam penelitian.
7. Mami dan papaku tersayang, Sri Pura Darmayanti Lubis dan Iwan Purnomo Subadi, yang selalu menjadi tempat nyaman untuk pulang. Doa, nasehat, dan kasih sayang dari mami dan papa akan selalu menjadi penerang langkahku.
8. Abang-abangku, Tondi Wibowo Saputro, Harry Santoso, Muhammad Mansyur Widodo, Muhammad Mujib Afif Mulyono, yang tidak pernah lupa mengapresiasi dan merasa bangga dengan perjuangan penulis untuk menuntaskan karya ini.
9. Kakak-kakak iparku, Myta Irwanti, Dwi Putranti Chitra Sasmitasari, Khairani Zikrinawati, Riana Putri Rahmawati, yang tidak ada hentinya mendoakan keselamatan, memberikan motivasi dan dukungan serta senantiasa percaya dengan setiap jalan yang penulis pilih.
10. Dua kakak sepupuku, Meinia Singgar Niari Simatupang dan Nur Hasanah Lubis, yang membentuk ikatan yang kuat di antara kita dan selalu memberi nasihat dan semangat kepada penulis.
11. Teman-teman sepermainanku, Dian Ratna Sasmita, Arfianda Rahma Fauzia, Firda Maulida, Putri Nabila Fitriani, yang sudah menjadi teman dan pendengar setia di awal perkuliahan sampai dengan saat ini.
12. Teman-teman terbaikku, Amira Hasna Noor Zaen, Moh Farid Dwi Andrian, Aldya Putri Qolbi, Amalia Febriyanti Jamal, Febi Damayanti, Mellenia Amanda Rahmawati, Abror Hilman, dan Anissa Amaliya Sholihah, yang senantiasa turut serta dalam memberikan dukungan dan momen kebersamaan yang penuh dengan kebahagiaan.
13. Kakak tingkatku kak Kartika Putri Husadani, yang telah meluangkan waktu untuk membantuku belajar banyak hal dan memotivasi penulis untuk mengerjakan skripsi.

14. Teman-teman angkatan 2019 khususnya kelas A, yang telah mendukung dan menjadi teman kelas terbaik selama kuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA.
15. Berbagai pihak lain yang turut memberikan bantuan, dukungan, nasihat, dan doa kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.
16. Terakhir, untuk diriku sendiri yang sudah berjuang dan bertahan menyelesaikan karya ini tepat waktu.

Penulis dengan sungguh-sungguh menyadari bahwa karya ini masih memiliki ruang untuk perbaikan, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk menyempurnakan karya ini. Demikian pula, penulis berharap agar karya ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi. Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum mencapai tingkat kesempurnaan yang diharapkan, sehingga penulis sangat menghargai kritik dan saran dari berbagai pihak untuk memperbaikinya. Penulis juga berharap bahwa skripsi ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan psikologi.

Wassalamua'laikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Semarang, 18 Agustus 2023
Yang menyatakan,

Anisah Amalia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II LANDASAN TEORI.....	11
A. Citra Tubuh.....	11
1. Pengertian Citra Tubuh.....	11
2. Aspek-aspek Citra Tubuh.....	12
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh.....	17
B. Konsep Diri.....	22
1. Pengertian Konsep Diri.....	22
2. Aspek-aspek Konsep Diri.....	23
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri.....	27
C. Remaja yang Berprofesi sebagai Model di Kota Kudus.....	31
1. Pengertian Remaja.....	31

2. Pengertian Profesi Model.....	32
3. Remaja yang Berprofesi Sebagai Model di Kota Kudus.....	34
D. Dinamika Hubungan Konsep Diri dengan Citra Tubuh pada Remaja yang Berprofesi sebagai Model	34
E. Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	37
B. Definisi Operasional	37
1. Citra Tubuh	38
2. Konsep Diri	38
C. Populasi, Sampel dan Sampling.....	38
D. Metode Pengumpulan Data.....	39
1. Skala Citra Tubuh.....	40
2. Skala Konsep Diri	41
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur ..	42
1. Validitas	42
2. Uji Daya Beda Aitem	42
3. Reliabilitas Alat Ukur.....	43
F. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Orientasi Kancah Penelitian Dan Persiapan Penelitian	44
1. Orientasi Kancah Penelitian.....	44
2. Perijinan Penelitian	45
B. Analisis Data dan Penelitian	50
1. Uji Asumsi.....	50
2. Uji Hipotesis.....	51
C. Deskripsi Hasil Penelitian.....	51
D. Pembahasan.....	54
E. Kelemahan Penelitian	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	58
A. Kesimpulan	58

B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala Citra Tubuh	40
Tabel 2. Blueprint Skala Konsep Diri	41
Tabel 3. Sebaran Aitem Skala Citra Tubuh	46
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Konsep Diri	47
Tabel 5. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Citra Tubuh	48
Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Konsep Diri	48
Tabel 7. Sebaran Penomoran Ulang Skala Citra Tubuh	49
Tabel 8. Sebaran Penomoran Ulang Skala Konsep Diri	50
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 10. Norma Kategorisasi Skor	52
Tabel 11. Deskripsi Skor Pada Skala Citra Tubuh	52
Tabel 10. Norma Kategorisasi Skala Citra Tubuh	53
Tabel 11. Deskripsi Skor Pada Skala Konsep Diri	54
Tabel 12. Norma Kategorisasi Skala Konsep Diri	54



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	72
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	81
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	94
Lampiran D. Skala Penelitian	102
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	109
Lampiran F. Analisis Data	119
Lampiran H. Dokumentasi Penelitian.....	123



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Persebaran Kategorisasi Variabel Citra Tubuh	53
Gambar 2. Persebaran Kategorisasi Variabel Konsep Diri	54



HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN CITRA TUBUH PADA REMAJA DI KOTA KUDUS YANG BERPROFESI SEBAGAI MODEL

Oleh:

Anisah Amalia

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: anisahamalia28@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja di Kota Kudus yang berprofesi sebagai model. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja di kota kudus yang berprofesi sebagai model dengan jumlah populasi sebanyak 68 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni skala citra tubuh yang terdiri dari 15 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,847 dan konsep diri dari 28 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,931. Teknik analisis data menggunakan korelasi *pearson*. Hasil analisis korelasi pearson diperoleh skor koefisien sebesar $r_{xy} = 0,707$ dengan skor signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja di kota kudus yang berprofesi sebagai model. Hasil penelitian juga menunjukkan semakin baik konsep diri yang dimiliki maka akan semakin baik juga citra tubuh pada remaja di Kota Kudus yang berprofesi sebagai model. Perihal ini dapat berarti hipotesis penelitian ini diterima.

Kata Kunci: Citra Tubuh, Konsep Diri

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONCEPT AND BODY IMAGE
OF ADOLESCENTS WHO WORK AS MODELS IN KUDUS CITY***

By:

Anisah Amalia

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: anisahamalia28@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-concept and body image of adolescents who work as models in the city of Kudus. The population used in this study were adolescents in the city of kudus who worked as models with a total population of 68 respondents. The sampling technique used simple random sampling. This study used two measuring instruments, namely the body image scale consisting of 15 items with a reliability coefficient of 0.847 and a self-concept of 28 items with a reliability coefficient of 0.931. The data analysis technique used pearson's correlation. The results of Pearson's correlation analysis obtained a coefficient score of $r_{xy} = 0.707$ with a significance score of 0.000 ($p < 0.05$), and it shows that there is a significant positive relationship between self-concept and body image in adolescents in kudus city who work as models. The result also means that the better the self-concept, the better the body image of adolescents who works as models in the city of kudus either. It also means that the hypothesis in this study could be accepted.

Keywords: Body Image, Self-Concept

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Semua individu akan melewati tahapan pertumbuhan dan perkembangan dalam kehidupan, dengan satu fase signifikan adalah ketika individu saat memasuki periode atau usia remaja. Masa remaja, sebagai fase transisi, masa remaja mencakup berbagai perubahan dan penyesuaian dalam kehidupan individu. Santrock (2007) secara komprehensif dan rinci menguraikan bahwa fase peralihan yang melibatkan transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, yang mencakup sejumlah perubahan yang dianggap signifikan dan proses penyesuaian dalam berbagai aspek kehidupan, secara khusus terjadi dalam periode perkembangan yang dapat disebut sebagai masa remaja. Selama masa remaja, individu akan mengalami perubahan biologis seperti perkembangan fungsi seksual, perubahan kognitif seperti kemampuan berpikir abstrak, dan perubahan sosio-emosional seperti peningkatan derajat kemandirian selama masa remaja (Santrock, 2007). Individu sering kali telah melewati banyak fase pertumbuhan dan mendapatkan pengalaman yang berguna sebelum memasuki masa remaja. Tugas individu selama masa remaja termasuk mempersiapkan diri untuk memasuki masa dewasa dengan segala kewajiban yang menyertainya. Bagian dari periode remaja adalah waktu ketika individu dihadapkan pada berbagai tantangan dan perubahan yang dirancang untuk membentuk atau mempersiapkan individu dari secara fisik, emosional, dan sosial agar mampu menghadapi dunia dewasa yang kompleks.

(Santrock, 2007), merupakan salah satu seorang pakar psikologi dalam tumbuh kembang manusia, yang membagi siklus remaja berdasarkan dua era yang berbeda, yaitu era awal masa remaja dan era akhir masa remaja. Individu sering kali memasuki usia remaja pertamanya, ketika individu mencapai sekolah menengah pertama atau sekolah menengah atas. Masa remaja awal ditandai dengan terjadinya metamorfosis fisik yang signifikan, yang biasanya disebut sebagai fase pertumbuhan fisik. Selain itu, masa pubertas dan melaksanakan pendidikan sekolah dianggap sebagai perubahan utama yang menandai masuknya

masa remaja. Selama periode ini, remaja juga akan menghadapi tantangan seperti menyelesaikan pendidikan sekolah atau mencoba pengalaman bekerja paruh waktu untuk pertama kalinya. Sementara itu, dalam dua dekade kedua kehidupan, sekitar antara usia 18 hingga 22 tahun, masa remaja akhir menjadi tahap perkembangan yang dominan untuk dialami oleh individu. Siklus remaja pada tahap akhir, terdapat ciri khas yang cenderung lebih fokus dan menonjol, diantaranya adalah eksplorasi identitas yang lebih intens, aktif dalam mencari jati diri, menggali minat atau bakat, mencari minat karir dan pasangan hidup untuk masa depan individu. Periode ini dianggap sebagai masa transisi penting menuju kedewasaan, di mana remaja mulai mengambil tanggung jawab dan membuat keputusan-keputusan penting yang akan membentuk arah kehidupan individu.

Penelitian ini mengambil dasar dari penelitian sebelumnya oleh Santrock (2007), yang mana remaja memiliki potensi untuk membangun citra diri yang optimal atau citra diri yang diinginkan (*ideal self*) pada masa ini, dan kemudian akan membandingkan citra diri yang sebenarnya (*real self*) dengan citra diri yang diinginkan (*ideal self*). Semakin jauh kesenjangan antara citra diri yang sebenarnya dengan citra diri yang diharapkan, maka berpotensi mempengaruhi kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan. Peristiwa ini juga akan berpengaruh terhadap cara pandang remaja terhadap dirinya, termasuk kondisi tubuhnya. Remaja yang memiliki *ideal self* akan jauh dari kondisi diri yang sebenarnya, maka dapat menimbulkan pandangan yang negatif terhadap dirinya ataupun tubuhnya. Pandangan, perasaan, pikiran, dan tingkah laku individu terkait dengan tubuhnya dinamakan dengan citra tubuh (Veale & Neziroglu, 2010).

Studi yang telah dijalankan oleh Dwinanda (2016) menyoroiti kelompok subjek dengan karakteristik berupa remaja laki-laki dan perempuan berdomisili di Depok serta berumur sekitar 15-21 tahun. Hasil temuan tersebut mengindikasikan hasil bahwa citra tubuh pada studi ini dapat dianggap dalam klasifikasi sedang, yang mana citra tubuh dengan klasifikasi sedang tersebut mengartikan bahwa subjek memiliki persepsi dan penilaian yang moderat atau seimbang terhadap penampilan fisik subjek. Hasil tersebut juga berarti bahwa subjek tidak melihat

diri subjek sebagai sangat baik atau sangat buruk dalam hal penampilan fisik, tetapi lebih cenderung memiliki pandangan yang realistis atau netral tentang hal tersebut. Sedangkan di sisi lain, Sari dan Suarya (2018) pada temuan yang telah dilakukan menemukan bahwa mayoritas partisipan yang terlibat dalam temuannya, sebanyak 42 orang, memiliki tingkat evaluasi citra tubuh yang sangat rendah dan 21 orang dalam kelompok rendah dalam temuannya tentang citra tubuh, perbandingan diri, dan harga diri. Hal tersebut menandakan bahwa mayoritas subjek yang memiliki citra tubuh negatif atau rendah akibat kehadirannya sering kali memiliki penyebab yang mendasari yang berasal dari dunia di sekitarnya, pengaruh kerabat dekat, atau kejadian traumatis sebelumnya yang telah membentuk gagasan negatif pada diri individu (Sari dan Suarya, 2018). Ejekan atau komentar merendahkan tentang penampilan fisik yang diterima saat sejak usia belia dapat membawa konsekuensi jangka panjang terhadap konsep citra tubuh individu (Sari dan Suarya, 2018).

Proses terbentuknya citra tubuh yang diinginkan atau *ideal self* dapat terjadi ketika individu mengadopsi dan menerima pesan-pesan atau standar kecantikan yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial, kemudian individu menilai dirinya berdasarkan standar tersebut (T. F. Cash, 2002). Sementara itu, citra tubuh yang diinginkan dapat terbentuk melalui penginternalisasian dan penilaian diri terhadap standar kecantikan yang berlaku dalam masyarakat. Pernyataan tersebut didukung dengan survei yang telah dijalankan oleh *Mental Health Foundation* di Inggris pada remaja yang berusia 13 sampai dengan 19 tahun, menemukan bahwa hampir sepertiga (31%) remaja merasakan kecemasan terhadap citra tubuh (Edwards, 2019). Sebagian besar dari remaja yang menjadi subjek dari survei tersebut mengalami citra tubuh yang rendah hingga melakukan kegiatan 'berhenti makan' atau melakukan diet ketat disebabkan oleh kekhawatiran terhadap foto yang subjek pajang di media sosial dan komentar buruk yang dilontarkan oleh orang-orang terdekat subjek (Edwards, 2019). Lingkungan juga turut berpengaruh terhadap tingkat rendah tingginya citra tubuh pada remaja. Pandangan kelompok terhadap individu, akan turut mempengaruhi cara pandang remaja terhadap dirinya.

Pandangan atau pendapat dari lingkungan ini menjadi sangat rentan pada remaja yang berprofesi sebagai model. Seorang model dituntut untuk memiliki postur tubuh yang ideal sesuai dengan standar kecantikan di masyarakat. Komentar dari orang lain di sekitarnya, dapat mempengaruhi pandangan, perasaan, pikiran, dan perilaku seorang model terhadap tubuhnya. Citra tubuh seorang model akan menjadi positif ketika mendapatkan komentar positif tentang penampilan dan tubuhnya dari penonton maupun rekan kerja. Sebaliknya, ketika mendapatkan komentar negatif, maka citra tubuhnya juga cenderung negatif.

Profesi model merupakan jenis pekerjaan yang menuntut individu harus menunjukkan sikap dan perilaku positif serta profesional. Sementara itu, model juga dituntut untuk percaya diri dan memiliki komunikasi yang baik, karena akan disaksikan dan dapat dicontoh banyak orang. Idealnya, remaja yang berprofesi sebagai model ini mempunyai citra tubuh yang konstruktif sangat penting untuk membangkitkan rasa percaya diri serta kinerja optimal dalam menjalankan profesinya. Hanya saja, tidak semua remaja yang berprofesi sebagai model memiliki citra tubuh positif. Sebagian remaja yang berprofesi sebagai model masih memiliki citra tubuh yang negatif, karena pernah mendapat komentar buruk dari rekan kerja dan orang sekitarnya.

Salah satu model berinisial RP (22 th) mengatakan bahwa pernah merasa *insecure* dengan kondisi tubuhnya karena dipandang terlalu kurus.

“Iya nih, aku kadang juga merasa insecure sama bagian tubuh tertentu, dan juga sering dikatain orang terlalu kurus. Aku jadi kadang merasa gimana gitu. Apakah aku harus menggemukan badanku, ntar kalau aku gemukin badan dikit pasti dikomentarin lagi. Kok kamu agak gendutan ya. Gitu deh. Serba salah emang ya.” (Putrica, 2023)

Seorang model yang lain berinisial AM (22 th) juga merasa tidak puas terhadap kondisi tubuhnya karena sering mendapat komentar negatif dari rekan kerja maupun orang di sekitar.

“Aku tu sering dikatain kurang mulus kulit wajahnya, pipinya chubby, terus perutnya agak buncit, ya gitulah. Gak cuma sekali dua kali, tapi sering digituin. Aku jadi merasa takut kalau pas kerja itu nanti pasti dikomentarin. Akhirnya

sekarang aku berusaha jaga makan banget, sama nabung uang hasil kerja buat perawatan sama beli skincare gitu sih.”
(Maharani, 2023)

Seorang model yang berinisial DH (21 th) juga mengungkapkan bahwa ketika berat badannya agak bertambah ada perasaan tidak nyaman.

“Aku pernah banget di posisi berat badanku naik dan merasa ga nyaman. Ga tampil pede. Kalau mau foto juga jadi kurang pede keliatan kok gendutan ya, keliatan kurang bagus aja kalau di foto. Jadi aku sebisa mungkin bisa menjaga pola makan dan olahraga.” (Hapsa, 2023)

Seorang model yang lainnya berinisial AKF (22 th) juga mengungkapkan bahwa ketika postur tubuhnya merasa kurang ideal, subjek merasa kurang percaya diri.

“Aku untuk saat ini sudah cukup nyaman dengan memiliki postur tubuh yang bisa dibilang ideal ya, karena ya emang aku sangat menjaga dalam perawatan tubuh dan muka. Mungkin, yang aku sedang pikirkan saat ini adalah mengenai postur tubuh yang akan berubah pastinya, dulu pernah merasa kurang ideal. Tapi saat ini sudah ada perubahan. Jadi, sebisa mungkin aku harus konsisten dalam mengatur pola hidup yang sehat, dari olahraga dan mengatur apa yang aku makan.”
(Fernanda, 2023)

Berdasarkan penuturan dari empat remaja yang berprofesi sebagai model tersebut, terdapat kesimpulan bahwa sebagian model memiliki citra tubuh yang negatif. Model tersebut memperoleh pandangan, perasaan, pikiran tentang tubuhnya yang negatif dan berupaya melakukan perubahan agar sesuai dengan yang diharapkan oleh lingkungan kerjanya. Dampak negatif yang dialami oleh individu dengan citra tubuh negatif meliputi kekhawatiran berlebih terhadap berat badan seperti merasa cemas atau khawatir terkait penampilan fisik individu yang dianggap tidak sesuai dengan standar atau harapan, ketidakpuasan terhadap citra tubuh seperti memperbaiki penampilan individu agar sesuai dengan citra tubuh yang diinginkan, suasana hati yang buruk yakni ketidakpuasan dengan citra tubuh

atau kecemasan terhadap penampilan fisik, dan persepsi diri yang kurang menarik, yang berarti individu merasa kurang percaya diri karena citra tubuh negatif yang individu miliki.

Penilaian individu terhadap aspek fisiknya, mencakup ukuran tubuh secara keseluruhan, bentuk, dan penampilan, yang berhubungan dengan tingkat kepuasannya terhadap diri sendiri, disebut sebagai citra tubuh (T. F. Cash, 2002). Penilaian ini berdampak besar pada citra tubuh individu dan dapat mempengaruhi tingkat kepuasan dan rasa percaya diri terhadap diri sendiri. Citra tubuh dalam pandangan Veale & Neziroglu (2010), melibatkan pandangan individu tentang tubuhnya, termasuk cara individu mempersepsikan, bersikap, berpikir, merasakan, dan berperilaku terikat dengan tubuh individu. Citra tubuh adalah istilah untuk menggambarkan persepsi dan emosi yang dirasakan oleh individu terkait dengan penampilan fisik individu. Perasaan individu terhadap citra tubuhnya dapat bervariasi. Beberapa individu mungkin merasa puas dan percaya diri dengan penampilan fisiknya (perasaan positif), sementara yang lain mungkin merasa tidak puas dan tidak percaya diri (perasaan negatif). Perihal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni norma sosial, media massa, dan keluarga seperti tekanan untuk menyesuaikan diri dengan citra tubuh yang dianggap ideal (Healey, 2014).

Thompson (dalam Ridha, 2012) menguraikan bahwa citra tubuh individu dapat mengalami pengaruh dari sejumlah faktor. Salah satu faktor yang signifikan adalah berat badan individu dan bagaimana individu tersebut mempersepsikan bentuk tubuhnya, baik itu sebagai gemuk atau kurus. Faktor budaya seperti norma-norma yang berlaku dalam suatu masyarakat dapat mempengaruhi pandangan individu terhadap citra tubuh yang ideal dan standar kecantikan yang diinginkan, tahapan kehidupan seperti masa remaja menuju dewasa, dapat mempengaruhi bagaimana individu dapat melihat tubuhnya, yakni adanya perubahan fisik terhadap kepuasan diri yang terjadi selama masa perkembangan, masa kehamilan terjadinya perubahan fisik dapat mempengaruhi persepsi individu, sosialisasi yaitu pesan-pesan atau komentar yang diterima dari lingkungan sekitar bagaimana individu memandang diri sendiri, peran gender

yakni ada harapan khusus tentang bagaimana tubuh wanita atau pria seharusnya terlihat, Perihal ini dapat mempengaruhi citra tubuh individu sesuai dengan pandangan yang ditetapkan oleh masyarakat, dampak dari distorsi citra tubuh pada individu dan konsep diri berhubungan dengan bagaimana individu memandang dan menilai dirinya sendiri.

Surya (dalam Pasaribu, 2016), konsep diri mencakup pemikiran dan perasaan individu mengenai diri sendiri yang terdiri dari representasi, pandangan mengenai diri individu dalam berbagai situasi, keyakinan tentang diri individu, pemikiran mengenai kemampuan dan karakter individu, perasaan yang beragam seperti percaya diri, cemas, bahagia atau kurang puas, dan evaluasi mengenai diri sendiri yakni menilai fisik individu juga merupakan bagian dari konsep diri. Secara keseluruhan, konsep diri memiliki peran penting dalam membentuk perilaku remaja. Karena remaja lebih suka bertindak sesuai dengan keyakinannya sendiri, konsep diri memiliki dampak yang cukup besar pada perilaku remaja. Konsep diri remaja berfungsi untuk membantu individu beradaptasi dengan lingkungannya dan mendapatkan penerimaan dari diri individu sendiri. Remaja dengan konsep diri yang sehat niscaya akan memiliki tujuan dan keinginan yang spesifik untuk masa depan. Konsep diri remaja lebih dari sekadar gambaran deskriptif, tetapi juga mencakup evaluasi diri.

Khan (dalam Saputra & Astiti, 2021) mendeskripsikan tentang definisi konsep diri merupakan keyakinan pribadi mengenai pandangan dan perilaku diri individu sendiri, kemudian dapat mempengaruhi dalam berbagai aspek kehidupan, seperti cara gaya berpakaian yang mencerminkan identitas diri kemudian memroyeksikannya, pemilihan produk atau barang yang dipakai dan jasa yang dibutuhkan sesuai dengan nilai-nilai dan preferensi pribadi. Penelitian yang dilakukan oleh Fitts (dalam Agustiani, 2006) juga menyatakan jika konsep diri memiliki peran esensial di kehidupan individu, dikarenakan menjadi panduan individu dalam menjalin hubungan yang erat dengan sesamanya, termasuk dalam berbagai situasi sosial, pekerjaan dan hubungan personal. Konsep diri akan mempengaruhi cara individu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Misalnya, individu yang hidup dengan konsep diri yang percaya diri dan positif

memungkinkan untuk lebih cenderung aktif dan berpartisipasi dalam berbagai aktivitas sosial dan mencari peluang untuk berkembang. Survei tentang konsep diri sebelumnya telah dilaksanakan oleh Pamela Felita dkk (2016) pada 150 remaja dan mendapatkan hasil bahwa mayoritas subjek tidak mempresentasikan konsep diri yang realitas karena seringkali memamerkan inkongruensi dengan keadaan diri individu sebenarnya (*real self*).

Nur dan Ekasari (2008) dalam penelitiannya tentang konsep diri memaparkan bahwa remaja yang memiliki konsep diri konstruktif cenderung menunjukkan sikap percaya akan kemungkinan walaupun kecil, melihat ke arah yang cerah, dan selalu memiliki pandangan konstruktif terhadap berbagai situasi, bahkan ketika remaja menghadapi kegagalan. Remaja juga memiliki kemampuan untuk menghargai diri sendiri dan melihat potensi positif dalam upaya individu menuju keberhasilan di masa depan (Nur & Ekasari, 2008). Sementara itu, remaja dengan konsep diri destruktif cenderung merasa diri lemah, tidak mampu, tidak kompeten, tidak disenangi, dan kehilangan minat terhadap kehidupan (Nur & Ekasari, 2008). Individu bersikap pesimis terhadap hidup dan peluang yang ada, melihat tantangan sebagai hambatan, dan mudah menyerah tanpa berjuang (Nur & Ekasari, 2008). Ketika menghadapi kegagalan, individu cenderung mengutuk diri sendiri dengan pandangan negatif atau menganggap orang lain sebagai penyebab masalah dalam hidupnya (Nur & Ekasari, 2008). Selanjutnya, penelitian yang dilaksanakan oleh Wijayanti dan Astiti (2017) pada 318 remaja di kota Denpasar memaparkan bahwa remaja yang memiliki konsep diri yang rendah cenderung terfokus pada diri sendiri sepanjang waktu. Remaja jarang merasa puas dengan apa yang dimiliki, selalu hidup dalam ketakutan kehilangan hal-hal, merasa tidak diakui, dan sering dihantui rasa cemburu dengan kerabat atau rekannya yang memiliki kelebihan atau keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan (Wijayanti & Astiti, 2017).

Citra tubuh dan konsep diri mempunyai keterikatan yang kuat antara satu sama lain. Koff dkk (1990) berpendapat bahwa citra tubuh merupakan elemen esensial atau krusial dalam konsep diri individu, dikarenakan cara individu memandang tubuhnya sendiri dapat berdampak signifikan terhadap konsep diri

individu secara keseluruhan. Wanita lazimnya lebih rentan untuk mengalami tekanan lebih besar untuk menyesuaikan diri dengan standar kecantikan yang ada di masyarakat dibandingkan laki-laki (Koff dkk., 1990). Penelitian tentang citra tubuh dan konsep diri sudah banyak dilakukan sebelumnya oleh sejumlah peneliti, salah satunya adalah Novianti & Merida (2021) melaksanakan penelitian mengenai korelasional antara *self concept* dengan citra tubuh pada mahasiswi. Hasil uji hipotesis studi tersebut mengungkapkan bahwa korelasi antara variabel *self concept* dengan citra tubuh adalah sebesar 0,571, yang termasuk ke dalam kualifikasi sedang. Novianti & Merida (2021) juga menemukan konsep diri yang positif berpengaruh pada pandangan positif terhadap citra tubuh, sementara itu konsep diri yang negatif dapat menyebabkan pandangan negatif terhadap citra tubuh serta kekurangan kepuasan pada diri individu sendiri.

Kemudian, penelitian ini sejalan dengan penelitian lain oleh Willianto (2017) yang berkaitan dengan *self concept* dan *body image* pada perempuan yang menginjak era dewasa awal, dan menguraikan hasil penelitian dari responden yang merupakan pelajar tingkat lanjut di Ambarukmo *Palace Tourism Academy* Yogyakarta yang berusia 18-40 tahun dengan keseluruhan responden sejumlah 100 responden dan memperoleh hasil hipotesis skor $r = 0,440; 0,000$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara konsep diri dan citra tubuh. Selain itu, Januar dan Putri (2007) memperkuat temuan sebelumnya terkait konsep diri dan citra tubuh dengan hasil dari penelitian yang telah dilakukannya yaitu mayoritas subjek dalam penelitian tidak terlalu memperdulikan penampilan fisik dalam hidupnya, sehingga dapat dibulatkan kesimpulan bahwa konsep diri yang dimiliki subjek memengaruhi pandangan subjek terhadap hidupnya. Selanjutnya, Willianto (2017) telah melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan konsep diri dan citra tubuh pada perempuan dewasa dan memperoleh hasil berupa korelasi koefisiensi $r = 0,440$ dengan signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$), yang mana menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif signifikan dengan kategori Cukup antara konsep diri dengan citra tubuh. Dalam penelitian Willianto (2017) dijelaskan bahwa perempuan dewasa awal yang memiliki penalaran yang konstruktif tentang diri individu sendiri, termasuk wawasan yang berkaitan

dengan siapa individu dan persepsi positif tentang gambaran tubuhnya, cenderung memiliki kepuasan yang lebih besar terhadap penampilan fisiknya.

Keaslian penelitian ini terletak pada beberapa aspek yaitu penelitian ini tidak mengulang penelitian sebelumnya, yang berarti memberikan kontribusi baru terhadap penelitian yang sudah ada atau hamper serupa. Selanjutnya, penelitian ini juga melibatkan penggabungan variabel yang sebelumnya belum pernah diteliti dan masalah yang belum terpecahkan oleh peneliti terdahulu. Kebanyakan penelitian terkait citra tubuh dan konsep diri lebih menitik beratkan pada subjek berjenis kelamin perempuan. Salah satunya adalah penelitian sebelumnya oleh Paramita & Asmarany (2023) dengan judul Hubungan Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Generasi Z Penggemar K-Pop. Fokus penelitian ini akan sama dengan permasalahan tersebut, yaitu konsep diri dan citra tubuh. Namun, ada perbedaan dalam segi partisipan yang akan terlibat pada penelitian ini yaitu remaja dengan jenis kelamin laki-laki maupun perempuan dan berprofesi model (pekerjaan tetap maupun pekerjaan sampingan/*part-time*). Selain itu, penelitian ini juga dilaksanakan di Kota yang berbeda dengan penelitian tersebut yaitu di Kota Kudus. Penelitian terkait citra tubuh ini menjadi penting karena diharapkan dapat membantu para remaja yang berprofesi sebagai model dapat memiliki citra tubuh yang konstruktif, sehingga konsep dirinya juga makin konstruktif dari sebelumnya. Peneliti ingin mengetahui apakah terdapat “Hubungan antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja di kota kudus yang berprofesi sebagai model”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja di kota kudus yang berprofesi sebagai model?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah menguji secara empiris hubungan antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja di kota kudus yang berprofesi sebagai model.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan di bidang psikologi dan dapat menjadi masukan bagi penelitian selanjutnya terkait citra tubuh.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman dan pembelajaran bagi para remaja yang berprofesi sebagai model untuk menyadari pentingnya memiliki konsep diri yang positif agar citra tubuhnya juga turut positif.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Citra Tubuh

1. Pengertian Citra Tubuh

T. F. Cash (2002) menguraikan gambaran dari citra tubuh sebagai pandangan atau cara individu melihat dan menilai penampilan fisiknya yang berkaitan dengan bagaimana individu memandang citra tubuhnya secara keseluruhan. Rudd dkk (2001) memaparkan pendapatnya tentang penafsiran dari citra tubuh yaitu representasi mental yang individu wujudkan tentang keseluruhan fisik individu, yang mencakup aspek perseptual seperti dimensi fisik (ukuran secara fisik, profil, bobot, atribut, pergerakan, serta prestasi tubuh), serta aspek sikap yang melibatkan perasaan terhadap tubuh individu dan bagaimana perasaan tersebut memengaruhi perilaku individu. Na'imah & Rahardjo (2008) menjelaskan bahwa citra tubuh didefinisikan sebagai pandangan atau anggapan manusia terkait jasmaninya, termasuk ukuran, penampilan, dan penilaian terhadap keindahannya berdasarkan penghargaan pribadi dan keterlibatan sentimen terhadap jasmaninya.

Fallon dan Ackard (dalam T. Cash & Pruzinsky, 2002) memproyeksikan istilah citra tubuh sebagai gambaran yang individu punyai

tentang tubuhnya sendiri dan mencakup persepsi individu terhadap penampilan fisiknya dan melibatkan sensasi kenyamanan ataupun ketidaknyamanan saat menilai tubuh individu sendiri. Pandangan Honigman dan Castle (dalam Rombe, 2013) yang berkaitan dengan istilah citra tubuh diartikan sebagai cara individu melihat serta mengukur dimensi dan siluet tubuhnya, dan bagaimana tiap individu dapat menafsirkan dan menilai perasaan individu terhadap tubuh individu sendiri, dan pandangan orang lain terhadap diri individu. Arthur (dalam Ridha, 2012) menyampaikan bahwa arti dari citra tubuh adalah representasi dengan sifat relatif yang individu miliki dan berkaitan dengan penampilan fisiknya, seperti merasa puas atau tidak puas dengan penampilan fisiknya, terutama dalam menjalin ikatan dengan orang lain, dan seberapa efektif tubuhnya dianggap sesuai berdasarkan standar persepsi tersebut. Thompson (dalam Denich & Ifdil, 2015) menyatakan bahwa citra tubuh individu diceminkan sebagai tingkat kepuasan individu terhadap berbagai aspek tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan. Thompson (dalam Denich & Ifdil, 2015) juga mengatakan bahwa citra tubuh dikaitkan dengan pandangan yang bersifat dinamis tentang tubuh individu yang selalu berubah berdasarkan informasi yang diterima dari lingkungan sekitar individu.

Berdasarkan definisi maupun tafsiran dari para ahli dapat dibulatkan kesimpulan bahwa istilah citra tubuh diartikan sebagai konsep psikologis yang mencerminkan bagaimana individu melihat dan menilai penampilan fisiknya sendiri, yang mampu mempengaruhi perilaku individu seperti pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat kepercayaan diri.

2. Aspek-aspek Citra Tubuh

Grogan (2008) berpendapat bahwa citra tubuh dibentuk oleh sejumlah aspek mencakup:

a. Persepsi

Istilah persepsi dalam konsep citra tubuh diartikan sebagai Cara individu menafsirkan kondisi fisiknya dengan membandingkan ukuran tubuh individu dengan pemahaman tentang diri individu, yang ditandai oleh keinginan untuk mencapai proporsi atau ukuran tubuh yang lebih

baik. Individu memiliki cara unik dalam melihat dan menilai fisik. Tidak ada standar yang mutlak dalam persepsi ini, karena itu bersifat subjektif dan bervariasi dari satu orang ke orang lain.. Pengaruh yang dimiliki oleh persepsi ini dalam membentuk citra tubuh individu. Perilaku ini juga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, karena persepsi negatif tentang penampilan fisik dapat menyebabkan stres, kecemasan, atau bahkan gangguan makan (Grogan, 2008).

b. Perasaan

Istilah perasaan dalam aspek ini berarti respon afektif atau perasaan terhadap bentuk, kondisi, maupun proporsi tubuh yang individu miliki. Perasaan yang tampak lazimnya memiliki sifat konstruktif ataupun destruktif terhadap jasmani individu. Misalnya, individu bisa merasa senang atau puas dengan penampilan fisiknya jika dia merasa percaya diri dan nyaman dengan dirinya sendiri. Sebaliknya, individu juga bisa merasa tidak puas atau cemas terhadap penampilan fisiknya jika dia merasa tidak percaya diri atau tidak puas dengan dirinya sendiri. Perasaan individu terhadap penampilan fisiknya berperan penting dalam membentuk citra tubuh individu secara keseluruhan. Perasaan ini dapat memengaruhi tingkat kepuasan tubuh, evaluasi diri, dan interaksi sosial individu dengan orang lain (Grogan, 2008).

c. Penilaian

Evaluasi individu terkait tubuh, individu menilai diri sendiri berdasarkan penampilan fisiknya adalah aspek penting dalam citra tubuh. Evaluasi diri bisa bersifat positif, di mana individu merasa puas dan bangga dengan penampilan fisiknya, evaluasi diri juga bisa bersifat negatif, di mana individu merasa tidak puas atau bahkan merasa malu berdasarkan keseluruhan proporsi fisiknya. Individu memiliki evaluasi diri yang konstruktif berdasarkan penampilan fisik, individu mungkin memiliki citra tubuh yang positif dan merasa aman serta penuh kenyamanan dengan dirinya sendiri. Sebaliknya, jika evaluasi diri destruktif, citra tubuh individu lazimnya menjadi negatif dan dapat

memengaruhi tingkat kepuasan tubuh dan kepercayaan diri individu dalam berinteraksi dengan sesamanya. Aspek penilaian ini mempunyai dampak yang cukup signifikan terkait bagaimana individu merasakan dan memandang diri individu (Grogan, 2008).

Cash (dalam Ramanda dkk., 2019) aspek-aspek dalam citra tubuh, terdiri dari:

a. Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*)

Cash (dalam Ramanda dkk., 2019) menyatakan bahwa evaluasi penampilan diistilahkan sebagai pengukuran pribadi individu tentang penampilan dan bentuk tubuhnya, termasuk apakah dianggap menarik atau tidak, memuaskan atau belum memuaskan, dalam konteks keseluruhan penampilan fisik. Evaluasi ini bersifat subjektif dan dapat berbeda dari satu individu ke individu lainnya. Perihal ini mencakup pemahaman individu tentang sejauh mana individu merasa cocok dengan standar kecantikan atau penampilan yang individu anggap ideal. Evaluasi penampilan yang positif dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, sementara evaluasi yang negatif dapat berkontribusi pada masalah seperti gangguan makan atau kecemasan terkait penampilan.

b. Orientasi penampilan (*Appearance orientation*)

Istilah orientasi penampilan diuraikan sebagai tindakan yang diambil oleh individu untuk meningkatkan dan merawat penampilannya. Perihal ini mencakup usaha-usaha seperti perawatan kulit, perawatan rambut, atau menjaga kondisi fisik. Individu yang memiliki kepedulian tinggi terhadap penampilan fisik lazimnya cenderung melakukan hal-hal tersebut. Orientasi penampilan yang tinggi tidak selalu negatif, tetapi bisa menjadi hal yang positif bagi individu individu yang merasa senang dan percaya diri dengan penampilan fisiknya. Melainkan, bagi beberapa individu, orientasi penampilan yang tinggi dapat menjadi sumber stres atau tekanan, terutama jika individu merasa perlu untuk mencapai standar kecantikan yang tidak realistis (Ramanda dkk., 2019).

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body area satisfaction*)

Makna kepuasan individu terhadap aspek tubuh adalah perasaan puas individu terhadap berbagai aspek fisiknya, termasuk wajah, tubuh atas (dada, bahu, lengan), tubuh tengah (pinggang, perut), tubuh bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), dan seluruh tubuhnya. Individu dapat memiliki perasaan yang beragam terhadap area-area tubuh ini. Seorang individu mungkin merasa puas dengan penampilan dan bentuk fisik beberapa area tubuh, sementara pada area lain, individu mungkin merasa tidak puas atau kurang puas. Kepuasan ini bersifat subjektif dan sangat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kecantikan atau penampilan yang diharapkan dari setiap area tubuh. Sebagai contoh, individu mungkin merasa sangat puas dengan bagian wajahnya tetapi kurang puas dengan bentuk perutnya. Ini mencerminkan bagaimana individu menilai dan merespons penampilan fisik individu di berbagai bagian tubuhnya. Kepuasan terhadap bagian tubuh ini dapat memengaruhi citra tubuh secara keseluruhan dan pengaruhnya terhadap kepercayaan diri serta kesejahteraan psikologis individu (Ramanda dkk., 2019).

d. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight preoccupation*)

Aspek ini memproyeksikan kegelisahan individu terhadap isu kelebihan berat badan, termasuk perhatian pada berat badan, kecenderungan untuk menjalani program diet, dan pembatasan dalam pola makan. Individu yang mengalami *overweight preoccupation* dapat merasa khawatir apabila berat badan naik sedikit saja dan mungkin mengalami stress atau kecemasan yang berlebihan terkait dengan berat badan. Perilaku ini juga dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu, karena kecemasan yang berlebihan terhadap berat badan dapat menimbulkan stress yang berlebih dan ketidaknyamanan emosional (Ramanda dkk., 2019).

e. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self classified weight*)

Aspek ini memberikan maksud berupa penafsiran individu dalam mengukur berat badannya, apakah dianggap sebagai individu dengan proporsi tubuh kurus atau gemuk. Pengkategorian ukuran tubuh ini sangat

subjektif dan dapat bervariasi dari individu ke individu. Individu apabila dianggap kurus oleh satu orang mungkin dianggap normal oleh orang lain. Perihal ini mencerminkan pandangan individu tentang penampilan fisiknya dan bagaimana individu melihat diri sendiri dalam kaitannya dengan berat badan (Ramanda dkk., 2019).

Thompson (dalam M. Ridha, 2012) memaparkan bahwa ada 3 aspek citra tubuh, antara lain:

a. Persepsi pada bagian tubuh

Thompson (dalam M. Ridha, 2012) menyatakan bahwa aspek mengacu pada pandangan individu terhadap bagian tubuh individu dan penampilan secara keseluruhan. Tipe tubuh menjadi representasi diri individu karena dalam situasi ini, orang dievaluasi oleh orang lain dan juga oleh diri individu sendiri. Selain itu, bentuk dan penampilan tubuh memiliki potensi untuk memicu perasaan positif atau negatif terhadap penampilan fisik itu sendiri. Dalam konteks ini, bentuk tubuh individu menjadi lambang diri, karena penampilan fisik yang baik atau buruk dapat menciptakan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuh individu itu sendiri.

b. Perbandingan dengan orang lain

Manusia secara alamiah cenderung melakukan penilaian terhadap penampilan fisiknya dengan merujuk pada standar atau gambaran tubuh yang ada di sekitarnya. Dalam aspek ini, individu dapat mengalami perasaan yang bervariasi, tergantung pada hasil perbandingan tersebut. Jika individu merasa bahwa penampilan fisiknya lebih baik daripada orang lain, Perihal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan terhadap citra tubuh individu. Sebaliknya, jika individu merasa bahwa penampilan fisiknya lebih buruk atau kurang memuaskan dibandingkan dengan orang lain, Perihal ini dapat memicu perasaan kurang percaya diri atau bahkan prasangka terhadap diri sendiri. Dengan demikian, perbandingan ini dapat memiliki dampak yang signifikan pada persepsi

individu terhadap citra tubuh individu dan juga pada interaksi sosial individu dengan orang lain. (M. Ridha, 2012).

c. Sosial dan budaya (reaksi terhadap orang lain)

Jika individu dianggap menarik secara fisik, individu mungkin menilai reaksi orang lain terhadapnya dan menggunakan informasi tersebut untuk membuat penilaian positif tentang dirinya sendiri. Perihal ini mencerminkan bagaimana persepsi diri individu tidak hanya dipengaruhi oleh pandangan internal individu itu sendiri, tetapi juga bagaimana orang lain merespons individu tersebut. Respon positif dari lingkungan sosial dapat meningkatkan harga diri dan konsep diri individu, terutama dalam konteks penampilan fisik, dengan ini menunjukkan betapa pentingnya faktor sosial dan budaya dalam membentuk dan memengaruhi konsep diri individu (M. Ridha, 2012).

Berdasarkan aspek aspek yang dikemukakan oleh 3 ahli tersebut, maka dapat dibulatkan sebuah kesimpulan bahwa citra tubuh individu membentuk kompleksitas penilaian diri terhadap penampilan fisik individu. Hal tersebut mencakup persepsi, perasaan, dan penilaian individu terhadap diri sendiri, baik dalam bentuk positif maupun negatif. Aspek-aspek seperti evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan terhadap kegemukan, dan pengkategorian ukuran tubuh juga memainkan peran penting dalam membentuk citra tubuh. Selain itu, aspek-aspek seperti persepsi pada bagian tubuh, perbandingan dengan orang lain, dan pengaruh sosial dan budaya juga turut berkontribusi dalam membentuk pandangan individu terhadap diri individu sendiri, dengan potensi dampak pada kesejahteraan emosional dan psikologis individu.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh

T. F. Cash (2002), terdapat tiga faktor yang memengaruhi citra tubuh, yaitu:

a. Media

Paparan yang konsisten terhadap citra tubuh yang diidealisasi di media massa, khususnya di televisi dan media sosial, memiliki dampak yang signifikan pada persepsi individu terhadap penampilan fisiknya. Tayangan di televisi dan media sosial sering menampilkan para selebriti dengan tubuh yang diyakini masyarakat adalah tubuh yang ideal, seperti kulit putih, badan tinggi, gigi putih, rambut hitam panjang, dan seterusnya. Masyarakat sering kali menerima pesan ini sebagai norma atau standar yang diharapkan, dan Perihal ini dapat menghasilkan tekanan yang kuat untuk mencapai penampilan yang serupa. Seiring berjalannya waktu, persepsi ini dapat mempengaruhi citra tubuh individu, baik positif maupun negatif. Sementara beberapa individu mungkin terinspirasi untuk berusaha mencapai standar ini, yang dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri individu, yang lain merasakan adanya tekanan untuk mencapainya dan merasa tidak puas dengan penampilan fisik individu yang sebenarnya. Dengan kata lain, paparan media massa dapat menjadi salah satu faktor yang signifikan dalam membentuk citra tubuh dan norma kecantikan yang berlaku dalam masyarakat, dengan dampak yang beragam pada individu-individu yang terpapar olehnya (T. F. Cash, 2002).

b. Keluarga

Doktrin keluarga, maupun faktor genetik yang diturunkan dari keluarga juga turut mempengaruhi citra tubuh. Seperti halnya dengan nilai-nilai, keyakinan, dan pendekatan yang diajarkan dan dipelajari dalam keluarga dapat memengaruhi bagaimana individu memandang dirinya sendiri. Misalnya, jika dalam keluarga terdapat tekanan untuk memiliki penampilan fisik tertentu atau nilai-nilai tertentu terkait penampilan, individu mungkin merasa perlu untuk memenuhi harapan tersebut yang dapat memengaruhi citra tubuhnya. Perihal ini juga dapat memengaruhi citra tubuh individu, baik secara positif jika individu merasa mampu mencapainya, atau secara negatif jika individu merasa tekanan tersebut menghasilkan perasaan tidak puas terhadap penampilan fisik individu. Oleh karena itu, lingkungan keluarga memainkan peran penting dalam

membentuk pandangan individu terhadap diri individu sendiri dan bagaimana individu memandang citra tubuh individu. (T. F. Cash, 2002).

c. Interpersonal

Interaksi dengan lingkungan sosial, termasuk pandangan dan komentar dari teman, saudara, atau tetangga, memiliki dampak yang signifikan pada citra tubuh individu. Bagaimana orang lain menilai penampilan fisik atau memberikan komentar tentang kondisi tubuh dapat mempengaruhi cara individu melihat diri individu sendiri. Jika individu sering menerima komentar negatif atau kritik terkait penampilan individu, Perihal ini dapat mengganggu citra tubuh individu dan merusak tingkat kepercayaan diri. Individu mungkin mulai meragukan penampilan fisik individu dan merasa tidak puas dengan diri individu sendiri. Sebaliknya, interaksi yang positif dengan lingkungan sosial, seperti penerimaan dan dukungan, dapat memperkuat citra tubuh yang positif dan meningkatkan kepercayaan diri individu. Oleh karena itu, respons dan pandangan orang di sekitar individu berperan penting dalam membentuk citra tubuh dan kesejahteraan psikologis individu tersebut. (T. F. Cash, 2002).

Thompson (dalam Dwinanda, 2016) citra tubuh memiliki beberapa faktor yang dapat memengaruhinya, antara lain:

a. Faktor tahap perkembangan

Faktor ini dimaksudkan sebagai tahap perkembangan yang mengacu pada metamorfosa fisik pada remaja dan kompleks selama masa pubertas. Faktor ini melibatkan perubahan fisik yang cepat, mencakup pertumbuhan tinggi badan, perkembangan seksual sekunder, dan perubahan bentuk tubuh secara keseluruhan. Adanya perubahan tersebut dapat memunculkan pertanyaan tentang identitas dan bagaimana remaja ingin dilihat oleh orang lain, diperparah oleh pengaruh media yang sering menampilkan citra tubuh yang diidealkan (Dwinanda, 2016).

b. Faktor berat badan dan persepsi derajat kekurusan serta kegemukan

Berat badan yang diukur dalam angka sering kali menjadi fokus utama dalam penilaian penampilan fisik. Seseorang seringkali

menggunakan berat badan sebagai tolok ukur untuk menilai seberapa baik atau buruk penampilan fisik individu. Namun, penting untuk diingat bahwa persepsi derajat kelebihan atau kekurangan berat badan tidak hanya berdasarkan pada angka-angka tersebut, tetapi juga pada bagaimana individu menganggap dan memandang tubuh individu sendiri. Individu lazimnya merasa kurus atau gemuk berdasarkan pandangan pribadi individu terhadap tubuh individu, yang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor termasuk norma sosial, tekanan lingkungan, dan pengalaman pribadi. Oleh karena itu, persepsi tubuh adalah hasil dari kombinasi berat badan aktual dan cara individu melihat serta merasa terhadap berat badan individu, yang dapat bervariasi dari satu individu ke individu lainnya (Dwinanda, 2016).

c. Faktor tren yang berlaku di Masyarakat

Orang-orang di sekitar kita, termasuk keluarga, teman, serta media massa, secara aktif mempengaruhi pandangan kita tentang bagaimana penampilan ideal seharusnya dan standar fisik yang dianggap diinginkan. Adanya selebriti dan tokoh publik yang sseringkali mempopulerkan standar kecantikan dan bentuk tubuh tertentu yang sedang tren, mampu menciptakan tekanan sosial yang besar bagi individu untuk mengikuti norma-norma tersebut agar merasa diterima dan cocok dalam lingkungan sosialnya (Dwinanda, 2016).

Halliwell (2015) menyatakan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh, diantaranya yaitu:

a. Usia

Kelompok usia yang berbeda memiliki pandangan yang berbeda terhadap tubuh individu karena pengaruh dari faktor-faktor seperti perkembangan fisik, pengalaman hidup, norma sosial, dan media. Pada masa remaja, misalnya, individu mengalami perubahan fisik yang dramatis dan sering kali merasa tidak nyaman dengan perubahan tersebut, yang dapat mempengaruhi cara individu memandang citra tubuh individu. Saat

usia dewasa, pengalaman hidup dan tanggung jawab yang berubah juga dapat membentuk pandangan terhadap tubuh (Halliwell, 2015).

b. Gender

Ekspektasi dan norma masyarakat mengenai penampilan tubuh sering kali berbeda antara gender, di mana pria dan wanita diberi standar yang berbeda mengenai bentuk, ukuran, dan atribut fisik yang dianggap ideal. Masyarakat sering mengharapkan pria memiliki tubuh yang kuat, berotot, dan maskulin, sementara wanita diharapkan memiliki tubuh yang ramping, lembut, dan feminine (Halliwell, 2015).

c. Kultur

Setiap kultur memiliki pandangan unik terkait kecantikan dan tubuh ideal yang tercermin dalam nilai-nilai, norma sosial, dan tradisi individu. Standar kecantikan dalam suatu kultur dapat berkaitan dengan bentuk wajah, ukuran tubuh, warna kulit, dan ciri-ciri fisik lainnya. Misalnya, dalam beberapa kultur, kulit cerah dianggap sebagai tanda keindahan, sementara dalam kultur lain, warna kulit yang gelap dihargai lebih tinggi. Persepsi kultur ini dapat sangat mempengaruhi citra tubuh individu, terutama jika individu tumbuh dalam lingkungan yang menghargai norma-norma kecantikan tertentu (Halliwell, 2015).

d. Intervensi

Intervensi dalam konteks ini merujuk pada upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah citra tubuh yang negatif dan meningkatkan kesejahteraan mental individu. Strategi yang dapat diterapkan meliputi terapi perilaku kognitif, di mana individu bekerja sama dengan seorang profesional untuk mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif terkait penampilan tubuh. Contohnya, seperti adanya program literasi dengan tujuan membantu individu mengembangkan pemahaman kritis terhadap pesan-pesan yang disampaikan oleh media tentang penampilan dan citra tubuh. Intervensi penerimaan tubuh bertujuan untuk membangun penghargaan terhadap keragaman bentuk tubuh dan mendorong individu

untuk menerima dan merasa nyaman dengan penampilan individu sendiri (Halliwell, 2015).

Berdasarkan faktor-faktor citra tubuh yang dikemukakan oleh 3 ahli tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa media termasuk televisi dan media sosial, yang seringkali menampilkan standar kecantikan yang ideal, memengaruhi persepsi individu tentang penampilan individu. Selain itu, pengaruh dari keluarga, termasuk faktor genetik yang diwariskan, juga memainkan peran penting dalam membentuk citra tubuh. Faktor interpersonal, seperti komentar dan penilaian orang-orang di sekitar individu, dapat memengaruhi bagaimana individu melihat diri individu sendiri. Selain itu, tahap perkembangan individu, persepsi tentang berat badan dan derajat kekurusan serta kegemukan, serta tren yang berlaku dalam masyarakat juga memainkan peran dalam membentuk citra tubuh. Faktor usia, gender, kultur, dan bahkan intervensi seperti terapi perilaku kognitif juga berkontribusi dalam membentuk pandangan individu terhadap diri sendiri dan citra tubuh individu. Intervensi dapat membantu individu mengatasi masalah citra tubuh negatif dan meningkatkan kesejahteraan mental individu.

B. Konsep Diri

1. Pengertian Konsep Diri

Hurlock (dalam Ghufroon & Risnawati, 2016) menyatakan bahwa konsep diri mampu diistilahkan sebagai penilaian diri individu yang terbentuk dari perpaduan antara keyakinan psikologis, aspek fisik, pengalaman sosial, aspek emosional yang diidamkan, dan prestasi yang telah dicapai oleh individu tersebut. Hurlock juga membagi konsep diri menjadi dua berdasarkan perkembangannya, yaitu konsep diri primer (interaksi individu dengan anggota keluarga) dan sekunder (efek hubungan individu dengan lingkungannya yang melibatkan faktor sosial). Konsep diri oleh Papalia dkk (2009) disebutkan sebagai pemahaman dan penilaian terhadap sifat-sifat serta potensi yang dimiliki oleh seseorang. Sejalan dengan pendapat tersebut, Rakhmat (2021) juga menafsirkan konsep diri sebagai refleksi dan sentimen yang dimiliki

individu tentang diri individu sendiri, yang memainkan peran penting dalam membentuk cara individu bersikap dan bertindak. Calhoun & Acocella (1990) mendefinisikan konsep diri secara sederhana yaitu sebuah ilmu, penghargaan serta penilaian tentang diri individu. Calhoun & Acocella (1990) menambahkan bahwa Individu memiliki dua jenis konsep diri yang berbeda, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri positif merujuk pada pandangan diri yang bersifat relatif stabil dan beragam, mencakup seluruh pengalaman mental yang positif mengenai dirinya. Individu dengan konsep diri positif cenderung mampu menerima pendapat atau fakta-fakta mengenai dirinya, termasuk kelebihan dan kekurangan, serta dapat menerima diri sendiri dan orang lain dengan pemahaman yang mendalam. Sementara itu, konsep diri negatif bisa bersifat kaku atau tetap. Individu yang memiliki konsep diri negatif mungkin kurang memiliki pengetahuan dan pandangan yang memadai mengenai dirinya, sehingga merasa tidak stabil dan tidak sepenuhnya menyatu sebagai individu yang utuh. Dalam Perihal ini, perbedaan antara konsep diri positif dan negatif menggambarkan keragaman cara individu melihat dan merespons pengalaman mental individu mengenai diri individu sendiri, dengan konsep diri positif mendukung pemahaman diri yang lebih positif dan terintegrasi. Pandangan Carl Rogers (dalam Schultz & Schultz, 2015) tentang konsep diri yaitu pandangan individu terhadap diri individu sendiri yang dapat disusun dan berubah seiring berlalunya waktu, yang dipengaruhi oleh jalinan komunikasinya dengan orang lain seperti orang tua, teman-teman sebaya, masyarakat atau sebuah komunitas.

Berdasarkan sejumlah istilah dan tafsiran dari para ahli tersebut, dapat dibulatkan sebuah kesimpulan tentang istilah konsep diri merupakan Cara individu memahami diri individu sendiri dalam segi fisik, psikologis, dan sosial, yang dibentuk melalui penilaian pribadi dan pandangan dari pihak luar, serta berdampak pada perilaku individu.

2. Aspek-aspek Konsep Diri

Fitts (dalam Agustiani, 2006) membagi konsep diri dalam dimensi internal dan dimensi eksternal, yaitu:

a. Dimensi internal

Fits (dalam Agustiani, 2006) mengemukakan bahwa dimensi internal adalah penilaian individu terhadap dirinya berasal dari dalam diri individu itu sendiri, meliputi identitas diri yang mencakup pemahaman tentang diri sendiri, apa peran individu dalam kehidupan, dan bagaimana individu memposisikan diri dalam hubungan sosial dan kultural. Sebagai contoh, individu dapat mengidentifikasi diri sebagai seorang pelajar atau mahasiswa, seorang putra atau putri, dan seorang atlet atau seniman. Selanjutnya, perilaku diri yakni mencakup bagaimana individu menilai dan merespons perilaku individu itu sendiri. Individu dapat memantau dan mengevaluasi tindakan, keputusan, dan tingkah laku yang individu tunjukkan dalam berbagai situasi. Contohnya, individu mungkin menilai apakah perilaku individu tersebut dapat konsisten dengan nilai-nilai etika atau moral yang individu anut. Selain itu, penerimaan diri yaitu tingkat kenyamanan dan penerimaan individu terhadap dirinya, termasuk dalam kelebihan dan kekurangan individu. Perihal ini melibatkan perasaan positif atau negatif terhadap diri sendiri, dan sejauh mana individu merasa puas dengan siapa individu. Penerimaan diri yang positif berarti individu merasa nyaman dan menerima diri apa adanya, sementara penerimaan diri yang negatif mencakup ketidakpuasan dengan berbagai aspek yang ada pada diri individu.

b. Dimensi eksternal

Dimensi eksternal melibatkan individu dalam menilai dirinya ketika melakukan interaksi sosial, berkaitan dengan nilai-nilai yang ada di luar dirinya, serta hal-hal lain diluar dirinya. Dimensi eksternal mencakup *physical self* atau bagaimana penilaian orang lain terhadap keadaan fisik individu, *moral-ethical self* yaitu penilaian orang lain terhadap individu melalui cara individu menetapkan standar moral dan etika dalam berperilaku, *personal self* yaitu persepsi individu terhadap keadaan pribadinya sendiri berkaitan dengan kepuasan yang diperoleh individu tersebut ketika mampu menjadi pribadi yang tepat, *family self* atau

perasaan berharga yang muncul dari individu berkaitan dengan perannya dalam keluarga, *social self* atau penilaian individu terhadap kemampuannya berinteraksi dengan orang lain dan sekitarnya (Agustiani, 2006).

Sementara itu, menurut Calhoun & Acocella (1990) konsep diri dapat dibagi menjadi 3 aspek yaitu:

a. Pengetahuan

Individu dengan konsep diri yang positif adalah individu yang memahami segala sesuatu tentang dirinya. Individu mengidentifikasi dan memperlakukan diri individu sendiri ketika individu memiliki informasi tentang diri individu sendiri. Faktor-faktor fisik, pribadi, moral, keluarga, dan masyarakat merupakan bagian dari aspek pengetahuan di sini. Fisik adalah kondisi kesehatan dan kemampuan yang dimilikinya. Selain penilaian fisik dan interaksi dengan orang lain, diri pribadi mengacu pada kepribadiannya. Dalam konteks ini, moral mengacu pada pemahaman individu tentang dirinya sendiri dalam hal cita-cita moral, agama, hubungan dengan Tuhan, dan pendapat tentang baik dan buruknya diri. Aspek keluarga mengacu pada seberapa jauh individu mampu memahami fungsinya dalam keluarga serta sejauh mana individu memiliki hubungan dengan keluarga. Interaksi individu dengan individu lain dalam konteks sosialnya, seperti sekolah, pekerjaan, pertemanan, rumah, atau kelompok masyarakat, disebut sebagai aspek sosial (Calhoun & Acocella, 1990).

b. Ekspetasi

Ekspetasi yang berkaitan dengan pandangan terhadap masa depan merupakan aspek yang signifikan dalam konsep diri individu. Individu yang memiliki konsep diri positif cenderung memiliki harapan yang kuat terhadap masa depan individu. Ini berarti bahwa individu mempercayai bahwa individu mampu mencapai tujuan dan potensi yang individu yakini dalam diri individu sendiri. Pentingnya ekspetasi ini adalah bahwa pandangan terhadap diri ideal sangat subjektif dan unik untuk setiap individu. Tidak ada satu ukuran yang cocok untuk semua ketika datang ke

konsep diri ideal. Oleh karena itu, apa yang dianggap sebagai pencapaian yang bermakna dan memenuhi harapan seseorang dapat sangat berbeda dari orang lain. Pandangan terhadap diri ideal di masa depan berperan sebagai panduan bagi individu untuk menentukan perilaku individu dalam upaya mencapai harapan tersebut atau menjadi versi diri yang diidamkan. Dalam konteks ini, ekspektasi berkaitan dengan konsep diri positif dapat memberikan dorongan motivasi yang kuat, membantu individu untuk meraih potensi penuh individu, dan mendorong upaya menuju pertumbuhan dan perkembangan pribadi yang lebih baik (Calhoun & Acocella, 1990).

c. Penilaian

Penilaian diri individu merupakan aspek penting dalam konsep diri individu dan berkaitan erat dengan cara individu mengevaluasi diri individu sendiri. Evaluasi ini terkait dengan sejauh mana identitas individu sesuai dengan citra diri ideal yang individu miliki. Ini mencerminkan tingkat kesesuaian antara apa yang individu yakini sebagai diri individu yang sebenarnya dan bagaimana individu ingin menjadi. Selanjutnya, perbandingan ini juga sangat relevan dengan harga diri individu. Apakah individu menerima diri individu apa adanya, sesuai dengan gambaran diri yang individu miliki, dapat memengaruhi tingkat harga diri individu. Individu yang dapat merangkul diri individu sendiri, baik dalam kelebihan maupun kekurangan, cenderung memiliki harga diri yang lebih positif. Sebaliknya, individu yang terus-menerus merasa tidak memenuhi harapan diri ideal individu atau merasa tidak puas dengan identitas individu dapat mengalami harga diri yang rendah. Oleh karena itu, penilaian diri individu adalah proses kompleks yang melibatkan identitas, harapan diri ideal, dan harga diri, yang semuanya saling terkait dan berdampak pada konsep diri individu secara keseluruhan. (Calhoun & Acocella, 1990).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri

Konsep diri yang terbentuk pada individu dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor. Rakhmat (2021) menguraikan dua faktor yang mampu memengaruhi konsep diri, antara lain:

a. Orang Lain (*Significant Others*)

Konsep "significant others" merujuk pada individu-individu yang memiliki peran penting dalam kehidupan seseorang, dan biasanya termasuk dalam lingkaran terdekat seperti keluarga, saudara, dan sahabat. Selain itu, "significant others" juga dapat mencakup tokoh-tokoh yang diidolakan atau menjadi sumber inspirasi dalam hidup individu tersebut. Penilaian yang diterima dari significant others mengenai diri individu memiliki dampak yang signifikan dalam membentuk konsep diri individu. Contoh konkret adalah ketika seseorang sering kali mendengar bahwa individu dianggap cerdas oleh orang lain, Perihal ini dapat memengaruhi pandangan individu terhadap diri individu sendiri. Individu mungkin lebih cenderung meyakini bahwa individu memiliki kecerdasan karena umpan balik positif yang individu terima. Perihal ini menunjukkan bahwa penilaian dan pandangan yang diberikan oleh significant others dapat menjadi faktor penting dalam membentuk konsep diri individu dan memengaruhi cara individu melihat dan merasakan tentang diri individu sendiri (Rakhmat, 2021).

b. Kelompok Rujukan (*Reference Group*)

Kelompok rujukan adalah entitas sosial yang memiliki peran yang signifikan dalam membentuk identitas dan tindakan individu. Kelompok ini dapat terdiri dari keluarga, teman-teman, rekan kerja, atau komunitas yang dekat dengan individu. Peran kelompok rujukan dalam memengaruhi sikap, pendapat, dan perilaku individu sangat penting. Ketika individu merasa terkait dengan kelompok tersebut, individu cenderung menerima pandangan dan norma yang dianut oleh kelompok rujukan sebagai bagian dari identitas individu. Ini dapat mempengaruhi cara individu melihat dunia, mengambil keputusan, dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai

yang dipegang oleh kelompok tersebut. Oleh karena itu, pemahaman tentang peran kelompok rujukan adalah kunci dalam memahami interaksi sosial, konformitas, dan pembentukan identitas individu dalam masyarakat. (Rakhmat, 2021).

Rasul dkk., (2015) juga ikut berpendapat bahwa faktor-faktor tertentu berkontribusi pada konsep diri, yaitu sebagai berikut:

a. Keselarasan

Faktor ini mengacu pada konsistensi antara konsep diri individu dengan pengalaman aktual individu. Individu yang memiliki konsep diri yang selaras dengan pengalaman yang telah individu alami, cenderung memiliki citra diri yang positif dan merasa percaya diri serta yakin dengan kemampuan yang individu miliki. Sebuah contoh misalnya, jika individu percaya bahwa individu adalah seorang penyanyi berbakat, kemudian individu memenangkan kompetisi menyanyi, maka pandangan positif individu tentang diri sendiri sesuai dengan pengalaman aktual, sehingga menciptakan keselarasan yang positif (Rasul dkk., 2015).

b. Berani menghadapi tantangan

Faktor ini mengacu pada sifat kemauan individu untuk menghadapi tantangan dan rintangan secara langsung. Individu yang memiliki ciri-ciri dalam faktor ini sering kali dikenal sebagai individu yang tidak takut akan kegagalan, individu cenderung mengambil risiko yang sudah terencana, dan mampu membangun keyakinan diri dalam menghadapi situasi yang sulit. Individu memiliki dorongan internal yang kuat untuk mencapai tujuan individu, bahkan jika itu melibatkan ketidakpastian atau resiko. Faktor ini dapat memengaruhi sikap dan perilaku individu dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan, seperti menjalani perubahan, mengejar impian, atau mengatasi hambatan-hambatan yang mungkin muncul (Rasul dkk., 2015).

c. Visi

Faktor visi mencerminkan kemampuan individu untuk memiliki pandangan jangka panjang tentang diri individu sendiri dan masa depan.

Ini melibatkan kemampuan individu untuk merencanakan dan menetapkan tujuan hidup, termasuk cita-cita, impian, dan aspirasi yang ingin individu capai dalam hidup. Individu yang memiliki visi yang kuat cenderung memiliki karakteristik seperti kemampuan untuk mengenali jati diri individu sendiri dengan baik, kemampuan untuk merencanakan tindakan yang relevan dengan tujuan-tujuan tersebut, serta motivasi hidup yang tinggi untuk mencapai impian dan aspirasi individu. Faktor visi ini memainkan peran penting dalam membentuk arah hidup individu dan memberikan individu fokus dan tujuan yang jelas dalam menghadapi tantangan dan perubahan yang mungkin terjadi dalam perjalanan hidup individu (Rasul dkk., 2015).

d. Keterampilan

Faktor ini berpusat pada kemampuan dan kompetensi individu dalam melakukan berbagai tugas dan aktivitas. Keterampilan mencerminkan sejauh mana individu merasa mahir, kompeten, dan mampu melaksanakan berbagai tugas atau aktivitas tertentu dalam kehidupan individu. Keterampilan ini dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui pembelajaran dan latihan, yang pada gilirannya dapat memengaruhi konsep diri individu secara keseluruhan. Dengan menguasai keterampilan-keterampilan tertentu, individu dapat merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan mencapai tujuan individu. Oleh karena itu, faktor ini memainkan peran penting dalam membentuk konsep diri individu dan memengaruhi cara individu melihat diri individu sendiri dalam konteks kemampuan dan kompetensi yang dimiliki (Rasul dkk., 2015).

e. Pengalaman

Faktor ini mengacu pada pengalaman masa lalu individu dan pengaruhnya terhadap pembentukan konsep diri individu. Pengalaman masa lalu mencakup berbagai aspek kehidupan, seperti interaksi sosial, prestasi, hubungan interpersonal, kesuksesan, kegagalan, dan pengalaman emosional. Semua pengalaman tersebut berkontribusi dalam membentuk

konsep diri individu tentang jati diri individu yang sebenarnya dan persepsi individu tentang kemampuan, nilai, dan harga diri individu (Rasul dkk., 2015).

Pandangan Marsh & Shavelson (1985), konsep diri dipengaruhi oleh tiga faktor termasuk:

a. Evaluasi dari orang-orang terdekat

Faktor ini mengindikasikan bahwa pendapat dan umpan balik yang diterima individu dari orang-orang yang individu anggap penting memiliki kemampuan untuk membentuk pandangan diri individu. Sebagai contoh, jika seorang anak menerima penghargaan dan pengakuan dari orangtuanya terkait kemampuan akademiknya, itu dapat membantu anak tersebut mengembangkan konsep diri yang positif dalam bidang tersebut. Dengan demikian, umpan balik yang diberikan oleh orang-orang yang memiliki pengaruh signifikan dalam kehidupan individu, seperti keluarga atau guru, dapat memengaruhi cara individu melihat diri individu sendiri dalam berbagai aspek, termasuk keterampilan dan prestasi individu. Ini menunjukkan bahwa faktor ini dapat memiliki dampak yang kuat dalam membentuk konsep diri individu, terutama ketika umpan balik yang diberikan bersifat positif dan mendukung (Marsh & Shavelson, 1985).

b. Penguatan

Faktor ini menyoroti bagaimana pengalaman dan hasil yang diperoleh oleh individu, baik yang positif maupun negatif, dapat berdampak pada cara individu memandang diri individu sendiri. Pengalaman positif cenderung meningkatkan harga diri, motivasi, dan keyakinan diri individu, sementara pengalaman negatif dapat memengaruhi rasa rendah diri dan keraguan dalam diri individu. Faktor ini juga memiliki dampak signifikan pada cara individu merasa terhubung dengan orang lain serta bagaimana individu menafsirkan nilai diri dan potensi yang dimiliki. Ini menunjukkan bahwa pengalaman hidup dan hasil yang diperoleh dalam berbagai konteks dapat menjadi faktor kunci dalam membentuk konsep diri individu, serta memengaruhi hubungan

individu dengan diri sendiri dan orang lain dalam lingkungan sosial.(Marsh & Shavelson, 1985).

c. Atribusi

Atribusi merujuk pada proses yang mana individu mencoba memahami perilaku yang individu lakukan atau yang dilakukan oleh orang lain. Ketika individu melakukan faktor atribusi ini terhadap perilaku individu sendiri, individu cenderung mencari alasan atau penyebab di balik tindakan atau perilaku tersebut. Hal ini juga berlaku ketika individu mencoba memahami tindakan atau perilaku orang lain. Konsep atribusi memainkan peran penting dalam cara individu memandang dan memahami diri individu sendiri, serta berperan dalam membentuk konsep diri. Dengan mengidentifikasi penyebab atau alasan di balik perilaku, individu dapat mengartikan dan memberikan makna kepada tindakan tersebut, yang pada gilirannya memengaruhi cara individu melihat diri individu sendiri dalam konteks perilaku dan keputusan yang diambil (Marsh & Shavelson, 1985).

C. Remaja yang Berprofesi sebagai Model di Kota Kudus

1. Pengertian Remaja

Menurut *World Health Organization* (WHO) sebagaimana dikutip oleh Wahidin (2017), memberikan definisi yang lebih terperinci mengenai masa remaja pada tahun 1974 dengan tiga kriteria utama yang mencakup aspek biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Yang pertama, masa remaja adalah periode ketika individu mengalami perkembangan fisik yang melibatkan munculnya ciri-ciri seksual sekunder hingga mencapai kedewasaan seksual. Yang kedua, secara psikologis, masa remaja juga merupakan waktu di mana individu mengalami perkembangan dan perubahan dalam pola identifikasi individu, mengalihkan diri dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Terakhir, terjadi transisi signifikan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang tinggi ke tingkat kemandirian yang lebih relatif. WHO membagi periode remaja menjadi dua bagian, yaitu remaja awal (10-14 tahun) dan remaja akhir (15-20 tahun), walaupun Perserikatan Bangsa-Bangsa

(PBB) menetapkan rentang usia 15-24 tahun sebagai usia pemuda. Definisi ini mencakup pandangan komprehensif mengenai fase remaja, yang mencakup aspek perkembangan fisik, psikologis, dan sosial-ekonomi.

Istilah “remaja” juga dikenal dengan istilah “*adolescent*” yang berasal dari bahasa latin “*adolescere*” kata lainnya “*adolescentia*”, yang artinya adalah remaja (Ridwan, 2023). Istilah ini digunakan untuk menggambarkan fase remaja yang melibatkan perkembangan fisik dan masa yang beragam. Menurut definisi tersebut, *adolescentia* mengacu pada periode perkembangan setelah masa pubertas, yakni antara usia 17 tahun sampai dengan 22 tahun.

Berdasarkan sejumlah kutipan tersebut, maka dapat dibulatkan sebuah kesimpulan bahwa remaja adalah tahapan perkembangan individu yang mencakup rentang usia 12 hingga 22 tahun yang ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis. Perihal tersebut adalah masa transisi yang menghubungkan masa kanak-kanak dan masa dewasa. Selama masa remaja, individu mengalami berbagai perubahan signifikan dalam kedua aspek tersebut.

2. Pengertian Profesi Model

Safitri (2019) mendefinisikan profesi sebagai bidang pekerjaan yang didasarkan pada pendidikan keahlian, termasuk keterampilan dan integritas. Secara etimologi, profesi dapat diartikan sebagai pekerjaan yang bersifat khusus, dan istilah ini sering digunakan untuk merujuk jenis pekerjaan tertentu dalam mencari rezeki. Sementara itu, istilah profesional mengacu pada hal-hal yang terkait dengan profesi, yaitu membutuhkan kemampuan khusus untuk melakukannya.

Profesi model adalah yang berkesinambungan atau menawarkan kelangsungan karir, yang berarti bahwa dapat membuka peluang untuk pekerjaan berikutnya. Individu yang menjadikan model sebagai pekerjaan tambahan, mendapatkan kesempatan berlebih untuk mengembangkan keterampilan *modeling*, memperluas jaringan dengan sesama model, dan mendapatkan pengalaman berharga. Individu model, dapat bekerja sebagai

model dalam proyek-proyek tertentu, contohnya seperti pemotretan atau peragaan busana, yang tidak memerlukan komitmen waktu yang penuh.

Dalam dunia model, seringkali terdapat asosiasi dengan kecantikan dan ketampanan, seperti yang diungkapkan oleh Winoni (2020). Akan tetapi, paradigma dalam dunia Barat yang dikenal sebagai "*new look*" menggeser fokus dari sekadar kecantikan fisik dan tubuh yang indah menjadi lebih menekankan pada kepribadian atau *personality* (Winoni, 2020). Meskipun mungkin ada pandangan umum bahwa menjadi model hanya memerlukan penampilan yang menarik sebagai syarat utama, kenyataannya menjadi seorang model memerlukan lebih dari itu. Seorang model harus memiliki kemampuan untuk mengingat dan menjalankan variasi dari koreografi atau tata gerakan. Ketika memperagakan busana di depan penonton, model juga harus mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh penonton. Selain itu, pengetahuan tentang bahan-bahan yang digunakan dalam busana serta penguasaan terhadap detail-detail busana tersebut juga menjadi hal yang penting dalam dunia model. Ini menunjukkan bahwa menjadi seorang model memerlukan kombinasi antara penampilan fisik dan kemampuan lainnya, serta keterampilan dalam berinteraksi dengan penonton.

Model adalah seseorang atau remaja yang tampil di depan banyak orang, menjadi pusat perhatian, dan memiliki kemampuan untuk mendapatkan komentar dari orang lain. Dalam bisnis modeling, model adalah seorang publik figur yang harus mempunyai sikap, karakter, atau komersial (Winoni, 2020). Model harus memainkan peran yang ditetapkan di atas panggung. Model pria dan wanita yang dijadikan acuan mode atau gaya busana terbaru, wajahnya dipoles dengan sentuhan kosmetik atau riasan pada wajah (Winoni, 2020). Model memperagakan busana atau pakaian yang biasanya dikenakan di lingkungan kerja dan memperagakannya dalam suatu konteks *modelling* atau peragaan busana yang ditampilkan di depan umum, seperti gedung pertemuan, hotel, mall, kafe, dan panggung *catwalk* (Winoni, 2020). Seorang model tidak hanya harus pandai berlenggak-lenggok di atas *catwalk* atau pada saat *photoshoot*, tetapi juga harus memiliki keahlian dalam

merias wajah atau make-up. Sementara itu, model juga diharuskan untuk tersenyum atau tidak menunjukkan *mood* yang tidak baik ketika di depan umum atau depan kamera serta model juga dituntut untuk dapat mengendalikan emosi.

3. Remaja yang Berprofesi Sebagai Model di Kota Kudus

Remaja yang bekerja sebagai model di Kota Kudus merupakan individu muda yang terlibat dalam dunia pemodelan atau peragaan busana di kota tersebut. Sebagai model, individu berperan dalam mempresentasikan berbagai jenis busana, baik dalam bentuk pemotretan atau pertunjukan busana. Kota Kudus yang dikenal dengan kota yang memiliki tradisi keagamaan yang kuat, umumnya memiliki perspektif yang unik terkait industri modeling. Tahun 2022 lalu, Kota Kudus telah menyelenggarakan *Kudus Fashion Week 2022* yang dilaksanakan di Alun-alun Simpang Tujuh Kota Kudus (Ula, 2022). Salah satu tujuan dari penyelenggaraan acara *Kudus Fashion Week 2022* adalah memamerkan produk kreativitas dari desainer dan keahlian serta kelincahan model (Ula, 2022).

Remaja yang berprofesi menjadi model memiliki kesempatan untuk mengembangkan diri dan belajar menjadi model profesional melalui berbagai acara yang terkait dengan dunia modeling di Kota Kudus. Remaja yang berprofesi sebagai model di Kota Kudus, memungkinkan untuk terlibat dalam berbagai proyek permodelan, termasuk sesi pemotretan untuk foto produk busana atau merek busana, serta berpartisipasi dalam acara peragaan busana di sekitaran Kota Kudus maupun di luar Kota Kudus. Remaja yang berprofesi akan berkolaborasi dengan fotografer, perancang busana, dan tim produksi lainnya untuk menciptakan hasil akhir yang diharapkan.

D. Dinamika Hubungan Konsep Diri dengan Citra Tubuh pada Remaja yang Berprofesi sebagai Model

Salah satu tahap pertumbuhan manusia adalah masa remaja. Masa remaja adalah tahap transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa di mana berbagai perubahan dapat terjadi, termasuk perubahan biologis, psikologis, dan sosial.

Masa remaja biasanya dimulai pada usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 22 tahun (Notoatmodjo, 2011). Masa remaja ini individu akan berusaha untuk mengenali dirinya, mencari jati diri, dan membentuk konsep mengenai dirinya.

Citra tubuh yang konstruktif maupun destruktif pada remaja turut dibentuk melalui hasil interaksi dengan lingkungan sosialnya. Penilaian maupun komentar dari orang lain akan sangat berpengaruh terhadap cara pandang remaja mengenai dirinya. Komentar dan penilaian orang lain ini menjadi lebih sensitif pada remaja yang berprofesi sebagai model. Karena bagaimanapun, model adalah orang yang akan tampil di hadapan banyak orang, menjadi pusat perhatian, dan sangat berpotensi mendapatkan komentar dari orang lain. Ketika seorang model mendapatkan komentar positif tentang dirinya, maka citra tubuhnya pun juga akan baik, namun sebaliknya, komentar atau penilaian negatif dari orang lain (baik penonton, teman kerja, maupun *coach*), dapat turut membentuk citra tubuh yang negatif.

Citra tubuh akan berpengaruh terhadap perkembangan dan kehidupan individu. Citra tubuh akan mengarahkan sikap dan perilaku individu. Oleh karena itu, sangat penting bagi seorang individu, terutama dalam Perihal ini remaja yang berprofesi sebagai model untuk memiliki citra tubuh yang positif, agar dapat menunjang keberhasilan dalam pekerjaannya sebagai model. Selain itu, konsep diri yang positif juga dapat mendorong pertumbuhan pribadi, membantu individu mendapatkan kehidupan yang lebih baik, dan percaya diri.

Citra tubuh mencakup empat aspek utama, yang melibatkan pandangan individu terhadap tubuhnya, perasaan yang terkait dengan tubuhnya, pikiran serta keyakinan yang dimilikinya mengenai tubuh, dan perilaku yang berkaitan dengan tubuhnya, seperti yang dijelaskan oleh Healey (2014). Sementara itu, konsep diri memiliki tiga dimensi utama, termasuk pemahaman, harapan, dan penilaian mengenai diri individu, seperti yang diungkapkan oleh Calhoun dan Acocella, (1990). Ketiga aspek ini, yaitu pengetahuan, harapan, dan penilaian tentang diri, memiliki hubungan yang kuat dengan cara individu membentuk pandangan, perasaan, dan keyakinan terhadap tubuhnya. Selanjutnya, hal ini juga

mempengaruhi perilaku individu dalam upaya untuk mengubah kondisi atau bentuk tubuh individu agar sesuai dengan citra tubuh ideal yang individu yakini. Seorang individu yang memiliki konsep diri positif cenderung mengembangkan pemikiran, persepsi, perasaan, dan sikap yang positif terhadap tubuhnya, yang pada gilirannya menghasilkan perasaan kepuasan dan keyakinan positif terhadap diri individu sendiri. Sebaliknya, individu dengan konsep diri yang negatif cenderung membentuk citra tubuh yang negatif pula.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Willianto (2017), yang menunjukkan adanya korelasi antara citra tubuh dan konsep diri pada responden perempuan dalam rentang usia dewasa awal. Penelitian lain yang dilakukan oleh Novianti & Merida (2021) juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dan konsep diri. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin positif citra tubuh seseorang, semakin baik pula konsep diri yang dimilikinya. Sebaliknya, jika citra tubuh individu mengalami ketidakpuasan atau perasaan negatif terhadap tubuhnya, hal ini dapat memengaruhi konsep diri individu tersebut menjadi lebih negatif. Dengan demikian, hubungan antara citra tubuh dan konsep diri memiliki implikasi yang signifikan dalam memahami bagaimana individu membentuk pandangan dan evaluasi terhadap diri individu sendiri.

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian teori yang telah dijelaskan oleh peneliti, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja di kota Kudus yang berprofesi sebagai model. Semakin tinggi konsep diri, maka semakin tinggi citra tubuh pada remaja di kota Kudus yang berprofesi sebagai model. Sebaliknya, semakin rendah konsep diri, maka semakin rendah citra tubuh yang dimiliki remaja yang berprofesi sebagai model.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini mengadopsi metode penelitian kuantitatif, yang menekankan analisis data berbasis angka dan menggunakan statistik sebagai alat analisis utamanya (Azwar, 2015). Data angka dalam penelitian ini diperoleh melalui pengukuran variabel-variabel yang relevan dengan penelitian. Teknik yang digunakan dalam analisis data adalah teknik korelasi, yang bertujuan untuk menentukan apakah ada hubungan antara citra tubuh dan konsep diri pada remaja yang berprofesi sebagai model. Analisis korelasi memungkinkan peneliti untuk mengukur sejauh mana dua variabel berhubungan satu sama lain dan mengukur variasi dalam satu variabel berdasarkan koefisien korelasi dengan variabel lainnya.

Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang memiliki potensi untuk memengaruhi variabel lainnya, yang dalam hal ini adalah citra tubuh. Sedangkan variabel terikat atau tergantung adalah variabel yang diteliti untuk melihat apakah ada pengaruh atau hubungan dengan variabel bebas, yakni konsep diri (N. Ridha, 2017). Metode penelitian ini akan membantu peneliti dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian dan memahami sejauh mana citra tubuh berhubungan dengan konsep diri pada remaja yang berperan sebagai model. Variabel-variabel yang akan diteliti dan diuji dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel Bebas (X) : Konsep Diri
2. Variabel Terikat (Y) : Citra Tubuh

B. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini dibuat untuk memfokuskan dan mengarahkan pembahasan terhadap permasalahan yang akan dijelaskan. Tujuannya juga untuk mencegah kemungkinan terjadinya salah tafsir atau pemahaman yang berbeda terkait dengan istilah dan makna yang digunakan,

sehingga itu penjelasan mengenai istilah dan definisi perlu disertakan (Fauzan dkk., 2021). Adapun definisi operasional terkait penelitian ini yaitu:

1. Citra Tubuh

Citra tubuh merupakan sebuah penafsiran atau penilaian individu mengenai tubuhnya, baik dari bentuk, ukuran, maupun kondisi tubuh, dan diperoleh dari pikirannya sendiri. Cara pandang seorang individu terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Faktor usia, gender, kultur, dan intervensi merupakan beberapa faktor dari citra tubuh. Citra tubuh akan diukur menggunakan aspek dari Thompson & Smolak (2001), yaitu persepsi pada bagian tubuh, perbandingan dengan orang lain, serta sosial dan budaya. Skala citra tubuh dalam penelitian ini merupakan skala modifikasi dari skala citra tubuh milik Basma (2022).

Semakin besar jumlah skor yang terkumpul dari pengukuran citra tubuh, maka semakin tinggi tingkat citra tubuh yang dimiliki oleh individu, dan sebaliknya.

2. Konsep Diri

Konsep diri adalah pandangan individu terhadap dirinya, baik secara fisik, sosial, maupun psikologis, dan diperoleh dari hasil interaksi dengan lingkungan sosialnya. Faktor orang lain (*Significant Others*) dan Kelompok rujukan (*Reference Group*) merupakan beberapa faktor dari konsep diri. Konsep diri dalam akan diukur menggunakan sejumlah aspek dari Calhoun & Acocella (1990), yaitu pemahaman, harapan, dan penilaian.

Skor yang tinggi pada pengukuran konsep diri menggambarkan bahwa individu memiliki tingkat konsep diri yang lebih tinggi, sedangkan skor rendah mencerminkan tingkat konsep diri yang lebih rendah pada individu.

C. Populasi, Sampel dan Sampling

1. Populasi

Populasi penelitian terdiri dari sejumlah individu yang menyetujui persyaratan untuk menjadi sampel yang representatif bagi temuan penelitian (Azwar, 2017). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang

berprofesi sebagai model di kota Kudus dengan jumlah yang tidak diketahui. Total populasi yang didapatkan dari penelitian ini adalah 136 responden.

2. Sampel

Sampel penelitian diambil dari seluruh populasi dan dianggap mewakili secara akurat karena memiliki karakteristik dan ciri-ciri yang sama (Azwar, 2017). Sampel dalam penelitian ini memiliki karakteristik yaitu remaja dengan jenis kelamin laki-laki atau perempuan, berusia 15 – 22 tahun, berdomisili atau bekerja di Kota Kudus, dan berprofesi sebagai model (pekerjaan utama atau sampingan). Data responden dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu 68 responden dijadikan sampel penelitian dan 68 responden sisanya dijadikan sampel uji coba atau *tryout*.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel merujuk pada sejumlah langkah yang digunakan untuk memilih individu atau kelompok yang akan menjadi subjek penelitian. Dalam penelitian ini, digunakan metode *Simple Random Sampling*, (Sugiyono, 2015) yang merupakan pendekatan statistik untuk mengambil sampel dari seluruh populasi secara acak. Dalam metode ini, setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai bagian dari sampel, tanpa adanya bias atau preferensi yang memengaruhi proses pemilihan. Metode ini memastikan bahwa sampel yang diambil adalah representatif dari populasi secara keseluruhan, sehingga hasil penelitian dapat dianggap lebih generalisasi dan dapat diterapkan pada populasi yang lebih luas.

D. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian ini adalah menggunakan skala psikologi berupa skala *likert*, di mana terdapat sejumlah pernyataan yang dilengkapi dengan beberapa pilihan jawaban. Skala *likert* digunakan karena data dalam penelitian ini berupa data ordinal yang mengandung kategori atau peringkat. Skala *likert* dapat mengukur pendapat, sikap, dan persepsi individu yang tertuang dalam respon atau pilihan jawaban pada tiap butir soal. Setiap pilihan jawaban mengandung nilai

tertentu. Skala dalam penelitian ini menyajikan empat pilihan jawaban di setiap butir aitem. Terdapat dua skala yang akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala konsep diri dan skala citra tubuh.

Favorable merupakan pernyataan mengenai aspek penelitian yang mengandung hal-hal positif dan suportif, sedangkan *unfavorable* akan berisi pernyataan yang sifatnya tidak mendukung atau berkaitan dengan hal yang negatif (Azwar, 2017: 98-99).

1. Skala Citra Tubuh

Skala citra tubuh yang akan digunakan dalam penelitian ini akan dirancang oleh peneliti dengan berlandaskan pada aspek-aspek penting dalam citra tubuh, sebagaimana yang dijelaskan oleh Thompson (dalam M. Ridha, 2012). Aspek-aspek tersebut mencakup persepsi terhadap bagian tubuh, perbandingan dengan orang lain, dan faktor sosial-budaya. Peneliti akan melakukan modifikasi terhadap skala citra tubuh yang telah digunakan oleh Basma (2022) agar sesuai dengan konteks penelitian ini. Blueprint skala citra tubuh yang akan digunakan akan dirinci dengan lebih rinci dibawah ini:

Tabel 1. Blueprint Skala Citra Tubuh

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Persepsi pada bagian tubuh	5	5	10
2	Perbandingan dengan orang lain	5	5	10
3	Sosial budaya	5	5	10
	TOTAL	15	15	30

Skala citra tubuh didesain dengan skala Likert empat poin, yang mengartikan bahwa masing-masing dari empat pilihan memiliki bobot berdasarkan variasi aitem yang ada dalam skala tersebut yaitu favorable dan unfavorable. Pilihannya berkisar dari "sangat sesuai" (SS), sesuai (S), "tidak sesuai" (TS), hingga "sangat tidak sesuai" (STS). Pernyataan aitem favorable bertujuan untuk mendukung aspek tertentu yang diungkapkan, sedangkan aitem unfavorable berfungsi untuk menyatakan hal sebaliknya. Penelitian ini

menggunakan penskalaan subjek. Senada dengan pernyataan yang disampaikan oleh Azwar (2012) yaitu dalam peskalaan subjek, metode penilaian mengacu pada subjek dengan menetapkan tingkatan tertentu pada suatu rentang penilaian berdasarkan instrumen yang digunakan. Skor total subjek pada skala citra tubuh mencerminkan seberapa tinggi atau rendahnya tingkat citra tubuh yang ditunjukkan oleh perilaku subjek. Semakin besar skor total subjek, maka semakin besar pula citra tubuh subjek, begitu pula sebaliknya.

2. Skala Konsep Diri

Skala konsep diri yang akan digunakan dalam penelitian ini akan dikembangkan oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek penting dalam konsep diri, sebagaimana yang dikemukakan oleh Calhoun & Acocella (1990). Aspek-aspek tersebut meliputi pemahaman, harapan, dan penilaian terhadap diri sendiri. Peneliti menyusun blueprint skala konsep diri yang akan digunakan dalam penelitian ini dan akan memberikan penjelasan yang lebih rinci terkait dengan skala tersebut:

Tabel 2. Blueprint Skala Konsep Diri

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Pengetahuan tentang diri sendiri	9	8	17
2	Ekspetasi tentang diri sendiri	9	8	17
3	Penilaian/Evaluasi tentang diri sendiri	8	8	16
TOTAL		26	24	50

Penerapan model skala Likert empat poin dalam skala konsep diri, memberikan subjek pilihan untuk menilai tingkat kelekatan subjek dengan setiap aitem dalam skala sebagai "sangat sesuai" (SS), "sesuai" (S), "tidak sesuai" (TS), atau "sangat tidak sesuai" (STS). Bobot tiap jawaban ditentukan berdasarkan variasi dari aitem-aitemnya, baik berupa pernyataan favorable maupun unfavorable. Subjek dengan konsep diri yang tinggi atau rendah diidentifikasi berdasarkan total pada skala konsep diri. Skor total yang lebih

tinggi menunjukkan konsep diri yang lebih tinggi pula, sedangkan skor yang lebih rendah menunjukkan hal yang sebaliknya.

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas adalah sebuah konsep dalam penelitian yang mengacu pada sejauh mana sebuah alat pengukuran, seperti skala atau tes, mampu mengukur variabel yang dimaksud dengan akurat sesuai dengan tujuan pengukuran tersebut (Azwar, 2012). Dalam konteks penelitian ini, validitas diterapkan dengan menggunakan validitas isi. Validitas isi digunakan untuk menilai kelayakan dan relevansi isi dari setiap item yang ada dalam skala atau alat pengukuran. Dalam hal ini, peneliti mendapatkan penilaian validitas isi dari Dosen Pembimbing sebagai seorang ahli dalam bidang tersebut. Dengan demikian, validitas isi membantu memastikan bahwa setiap item dalam alat pengukuran mencerminkan dengan tepat apa yang seharusnya diukur, sehingga hasil pengukuran dapat diandalkan dan akurat.

2. Uji Daya Beda Aitem

Peneliti telah menggunakan uji daya beda aitem, seperti yang dijelaskan oleh Azwar (2012), untuk mengevaluasi sejauh mana setiap item dalam alat pengukuran dapat membedakan antara subjek yang menunjukkan karakteristik tertentu dengan subjek yang tidak menunjukkan karakteristik tersebut. Penilaian daya beda ini didasarkan pada korelasi antara masing-masing item dengan total skor dari seluruh item dalam alat pengukuran. Dalam penilaian ini, karakteristik item dianggap memuaskan jika korelasi item dengan total skor mencapai setidaknya 0,30. Sebaliknya, jika korelasi item dengan total skor kurang dari 0,30, maka item tersebut dianggap memiliki daya beda rendah. Dengan melakukan uji ini, peneliti dapat memastikan bahwa setiap item dalam alat pengukuran memiliki kemampuan yang memadai untuk membedakan antara subjek yang memiliki karakteristik tertentu dengan subjek yang tidak memiliki karakteristik tersebut.

3. Reliabilitas Alat Ukur

Tingkat reliabilitas alat ukur mengindikasikan seberapa baik hasil pengukuran dapat dipertahankan dalam pengujian/di bawah pengawasan (Azwar, 2012). Penelitian yang memiliki data yang diperoleh secara konsisten dan menunjukkan hasil yang serupa dari subjek yang dari waktu-ke-waktu dianggap reliabel. Koefisien reliabilitas dapat berkisar antara 0,00 hingga 1,00, dengan nilai yang mendekati 1,00 mengindikasikan alat ukur yang lebih dapat dipercaya atau reliabel (Azwar, 2012).

Metode analisis reliabilitas Alpha Cronbach digunakan dalam penelitian ini dengan bantuan SPSS for windows versi 25.0. Variabel citra tubuh dan konsep diri dinilai dengan skala masing-masing variabel.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini merupakan tahap penting yang dilakukan setelah pengumpulan data dari partisipan penelitian. Proses analisis data melibatkan beberapa langkah, seperti pengelompokan data, tabulasi data, penyajian data mengenai variabel penelitian, perhitungan statistik untuk menjawab rumusan masalah, dan pengujian hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini (Sugiyono, 2015). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi Pearson, juga dikenal sebagai korelasi *product moment*. Metode ini digunakan untuk mengukur sejauh mana terdapat hubungan linier antara dua variabel, yaitu variabel terikat dan variabel bebas. Koefisien korelasi product moment Pearson dapat memiliki nilai antara -1 hingga +1, dengan nilai positif menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel, sementara nilai negatif menunjukkan hubungan negatif. Teknik ini digunakan untuk menguji hipotesis penelitian yang berkaitan dengan hubungan antara dua variabel.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian Dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi ini disebut sebagai orientasi lapangan yaitu sesuatu yang perlu dilakukan dan diperhatikan sebelum melaksanakan penelitian, agar suatu penelitian berjalan dengan optimal. Pemilihan lokasi juga menyesuaikan karakteristik populasi disesuaikan berdasarkan wawancara yang digunakan dalam penyusunan latar belakang masalah. Peneliti pada penelitian ini memilih kawasan Kudus untuk dijadikan sebagai tempat penelitian. Pertimbangan peneliti dalam memilih kawasan Kudus untuk dijadikan tempat penelitian karena lokasi yang sama dengan saat melakukan wawancara pada menyusun latar belakang masalah, sehingga subjek penelitian disesuaikan dengan subjek yang akan digunakan saat mengidentifikasi masalah.

Remaja di kota Kudus yang berprofesi sebagai model merupakan individu muda yang menjalani karier atau pekerjaan sebagai model di kota Kudus, berpartisipasi dalam pemotretan *fashion*, iklan, atau pekerjaan lain yang melibatkan penampilan fisik individu. Perihal ini, pekerjaan model digunakan untuk mempromosikan produk, merek pakaian, dan proyek kreatif lainnya yang memerlukan penampilan fisik yang menarik. Kota Kudus memiliki industri *fashion* atau periklanan yang cukup berkembang, mampu menyediakan peluang bagi individu remaja yang berkarier sebagai model. Seorang model mungkin diharapkan untuk berpose dalam pemotretan, berjalan di atas landasan *catwalk*, atau berpartisipasi dalam iklan video atau cetak.

Peneliti melakukan wawancara terlebih dahulu pada subjek yang berprofesi sebagai model di Kudus. Wawancara dilaksanakan pada tanggal 12 Mei 2023. Hasil wawancara menunjukkan bahwa individu memiliki masalah yang sesuai dengan judul skripsi yang diambil oleh peneliti.

Peneliti melakukan penelitian berdasarkan beberapa pertimbangan awal, yaitu:

- a. Keterjangkauan populasi dengan tempat tinggal peneliti
- b. Keterjangkauan dan kesesuaian dengan kesamaan pekerjaan yang dimiliki oleh peneliti
- c. Memiliki permasalahan yang terkait citra tubuh yang dimiliki oleh seorang model dengan memikirkan bagaimana konsep diri yang dimiliki oleh subjek

2. Perijinan Penelitian

Perihal ini penting dilakukan dengan sungguh-sungguh agar meminimalkan terjadinya kesalahan dalam penelitian. Terdapat beberapa bagian dalam persiapan penelitian ini, yaitu:

a. Pemodelan dan perizinan alat ukur

Peneliti membuat alat ukur citra tubuh berdasarkan aspek- aspek dari Thompson (dalam M. Ridha, 2012), sedangkan alat ukur konsep diri dari skala milik Calhoun & Acocella (1990). Berikut beberapa tahapan dalam pengadaptasian alat ukur citra tubuh dalam penelitian ini, yaitu:

1) Permohonan izin pemodifikasian

Peneliti memohon izin kepada penulis skala citra tubuh yang asli yaitu Basma (2022) melewati email untuk memodifikasi skala citra tubuh.

2) Meminta *expert judgment* kepada pembimbing skripsi

Peneliti menemui dosen pembimbing skripsi untuk meminta *expert judgement* untuk mendiskusikan skala yang diperoleh. Berdasarkan hasil diskusi, peneliti merubah sedikit penyusunan kalimat dalam alat ukur agar mudah dipahami.

b. Penyusunan Alat Ukur

Suatu perangkat yang dapat dipergunakan untuk menggali informasi atau mengumpulkan data penelitian merupakan suatu penyusunan dalam alat ukur. Penyusunan alat ukur berdasarkan pada

indikator-indikator penjabaran dari aspek dalam suatu variabel. Penyusunan alat ukur yang dipakai peneliti terdiri dari dua skala yaitu skala citra tubuh dan konsep diri.

Setiap skala berisi item *favorable* dan *unfavorable*. Terdapat empat alternatif jawaban pada skala, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Penilaian pada setiap jawaban *favorable* berupa 4 skor untuk jawaban sangat sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban sesuai (S), skor 2 untuk jawaban tidak sesuai (TS), skor 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS), dan untuk *unfavorable* sebaliknya. Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut.

1) Skala Citra Tubuh

Aspek yang digunakan untuk skala citra tubuh yaitu persepsi pada bagian tubuh, perbandingan dengan orang lain, dan sosial-budaya. Jumlah keseluruhan item ada 30 item.

Tabel 3. Sebaran Aitem Skala Citra Tubuh

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Persepsi pada bagian tubuh	1,7,13,19,25	4,10,16,22,28	10
2	Perbandingan dengan orang lain	2,8,14,20,26	5,11,17,23,29	10
3	Sosial budaya	3,9,15,21,27	6,12,18,24,30	10
TOTAL		15	15	30

2) Skala Konsep Diri

Aspek untuk skala konsep diri yaitu pemahaman, ekspetasi, dan penilaian/evaluasi. Jumlah keseluruhan item ada 50 item.

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Konsep Diri

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Pengetahuan	1,7,13,19,25,	4,10,16,22,	17
	tentang diri sendiri	31,37,43,49	28,34,40,46	
2	Ekspetasi tentang	2,8,14,20,26,	5,11,17,23,	17
	diri sendiri	32,38,44,50	29,35,41,47	
3	Penilaian/Evaluasi	3,9,15,21,	6,12,18,24,	16
	tentang diri sendiri	27,33,39,45	30,36,42,48	
TOTAL		26	24	50

c. Uji Coba Alat Ukur

Pengujian bertujuan untuk mengukur kualitas alat ukur. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala citra tubuh dan skala konsep diri. Uji coba alat ukur ini dilakukan secara *online* pada tanggal 12 Agustus – 15 Agustus 2023. Peneliti melakukan uji coba terhadap 136 subjek. Perbandingan jumlah responden dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 34 responden, sedangkan untuk responden perempuan berjumlah 102 responden. Selanjutnya, peneliti melakukan penilaian sesuai dengan ketentuan dan skala yang terisi penuh dianalisis menggunakan SPSS versi 25.0.

d. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

Setelah penskoran adalah penilaian/estimasi koefisien reliabilitas serta pengujian daya beda item terhadap skala citra tubuh dan konsep diri. Daya beda dikatakan tinggi apabila memiliki koefisien korelasi aitem total r_{ix} lebih dari 0,30, namun jika belum mencukupi syarat bisa diturunkan menjadi 0,25 (Azwar, 2019). Hasil uji coba daya beda aitem dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25.0 untuk *Windows*. Hasil uji daya beda aitem dan reliabilitas aitem pada setiap skala akan ditunjukkan sebagai berikut:

1. Skala Citra Tubuh

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dari 30 aitem ditemukan 15 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 15 aitem

dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,329 sampai 0,679. Koefisien daya beda aitem rendah berkisar 0,142 sampai 0,287. Estimasi reliabilitas skala citra tubuh menggunakan *alpha cronbach* dari 15 aitem senilai 0,847 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

Tabel 5. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Citra Tubuh

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Persepsi pada bagian tubuh	1*,7*,13*,19,25	4,10,16*,22*,28	5
2	Perbandingan dengan orang lain	2*,8*,14*,20,26*	5*,11,17,23,29	5
3	Sosial budaya	3*,9*,15*,21,27*	6,12*,18,24,30	5
	TOTAL	4	11	15

2. Skala Konsep diri

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dari 50 aitem ditemukan 38 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 12 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,322 sampai 0,678. Koefisien daya beda aitem rendah berkisar 0,079 sampai 0,298. Estimasi reliabilitas skala konsep diri menggunakan *alpha cronbach* dari 38 aitem senilai 0,931 sehingga disebut *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Konsep Diri

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Pengetahuan tentang diri sendiri	1*,7*,13,19*,25*,31,37*,43*,49*	4,10,16,22,28,34,40*,46	9
2	Ekspetasi tentang diri sendiri	2,8,14,20,26*,32,38,44,50	5,11,17,23,29,35,41,47	16
3	Penilaian/Evaluasi	3,9*,15,21*,	6,12,18,24,	13

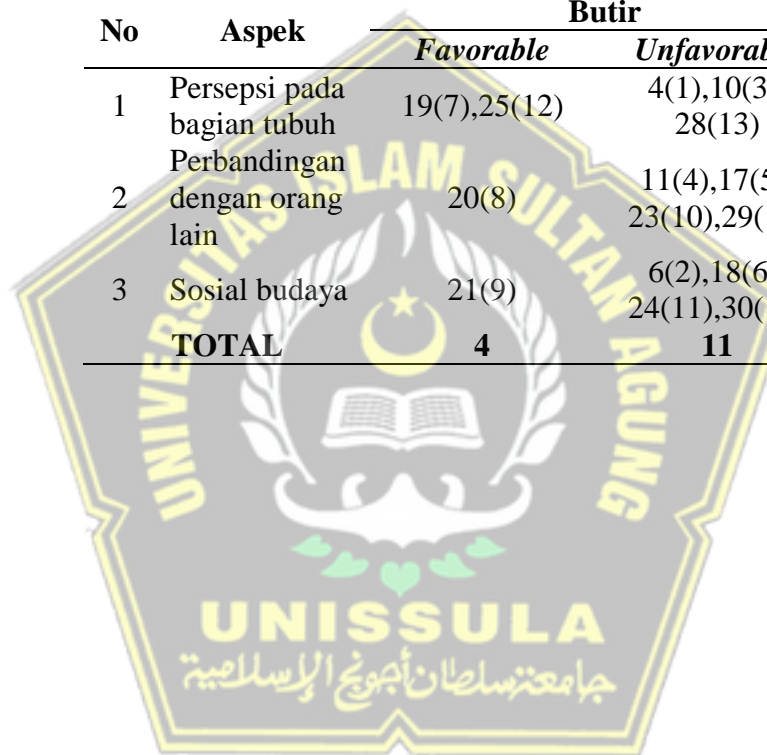
tentang diri sendiri	27,33,39,45	30*,36,42,48	
TOTAL	16	22	38

e. Penomoran Ulang

1. Skala Citra Tubuh

Tabel 7. Sebaran Penomoran Ulang Skala Citra Tubuh

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Persepsi pada bagian tubuh	19(7),25(12)	4(1),10(3),28(13)	5
2	Perbandingan dengan orang lain	20(8)	11(4),17(5),23(10),29(14)	5
3	Sosial budaya	21(9)	6(2),18(6),24(11),30(15)	5
	TOTAL	4	11	15



2. Skala Konsep Diri

Tabel 8. Sebaran Penomoran Ulang Skala Konsep Diri

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Pengetahuan tentang diri sendiri	13(10), 31(23)	4(3),10(7),16(13), 22(17),28(21), 34(26),46(35)	9
2	Ekspetasi tentang diri sendiri	2(1),8(6),14(11), 20(16),32(24), 38(29),44(33), 50(38)	5(4),11(8),17(14), 23(18),29(22), 35(27),41(31), 47(36)	16
3	Penilaian/ Evaluasi tentang diri sendiri	3(2),15(12), 27(20),33(25), 39(30),45(34)	6(5),12(9),18(15), 24(19),36(28), 42(32),48(37)	13
TOTAL		16	22	38

B. Analisis Data dan Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan sebuah langkah dalam penelitian yang dilakukan sebelum melakukan analisis data. Dalam melakukan uji asumsi terdapat beberapa tahapan yaitu dengan melakukan uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas yang diterapkan kepada masing-masing variabel yang sedang diteliti. Pengujian asumsi dilakukan menggunakan program SPSS versi 25.0 for windows.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah suatu data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Normalitas data dapat diuji dengan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data disebut terdistribusi dengan normal jika signifikansi $>0,05$. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah:

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Mean</i>	Standar deviasi	<i>KS-Z</i>	<i>Sig.</i>	<i>P</i>	Ket.
Citra Tubuh	41,34	7,13	0,096	0,200	$> 0,05$	Normal
Konsep Diri	118,62	15,58	0,164	0,121	$> 0,05$	Normal

Hasil analisis data menunjukkan bahwa distribusi data pada Konsep diri dan citra tubuh berdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan sebuah prosedur penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel dan apakah hasilnya menunjukkan adanya signifikan atau tidak signifikan antar variabel yang sedang diteliti dengan menggunakan uji F linear. Pengujian dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25.0 for windows.

Berdasarkan uji linieritas yang telah dilakukan pada variabel citra tubuh dan Konsep diri diperoleh F_{linear} sebesar 110,218 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Perihal ini menunjukkan bahwa hubungan antara Konsep diri dan citra tubuh berkorelasi secara linear.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *pearson* yang merupakan salah satu uji koefisien korelasi dalam statistik parametrik. Perihal ini bertujuan menguji hubungan dari variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Sesuai dari hasil uji korelasi tersebut yang digunakan untuk membuktikan hubungan antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja di kota Kudus yang berprofesi sebagai model. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* diperoleh koefisien korelasi $r_{xy} = 0,707$ dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja di kota Kudus yang berprofesi sebagai model.

C. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi suatu data penelitian berguna untuk mengungkap gambaran skor terhadap subjek suatu pengukuran dan juga digunakan sebagai penjelasan terkait keadaan subjek akan atribut yang diteliti. Kategori subjek menggunakan model distribusi normal. Perihal ini berkaitan dengan pembagian atau pengelompokan subjek berdasarkan kelompok-kelompok yang bertingkat terhadap setiap variabel yang

diungkap. Distribusi normal kelompok pada subjek dalam penelitian ini terbagi atas lima satuan deviasi, sehingga didapatkan $6/5 = 1,3$ SD.:

Tabel 10. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Citra Tubuh

Skala citra tubuh terdiri dari 15 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 15 dari (15×1) dan skor tertinggi adalah 60 dari (15×4), untuk rentang skor skala yang didapat 45 dari ($60 - 15$), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 ($(60-15):6 = 7,5$ dan hasil *mean* hipotetik 37,5 dari ($(60 + 15):2$).

Deskripsi skor skala citra tubuh di peroleh skor minimum empirik 27, skor maksimum empirik 56, *mean* empirik 41,34 dan nilai standar deviasi empirik 7,13.

Tabel 11. Deskripsi Skor Pada Skala Citra Tubuh

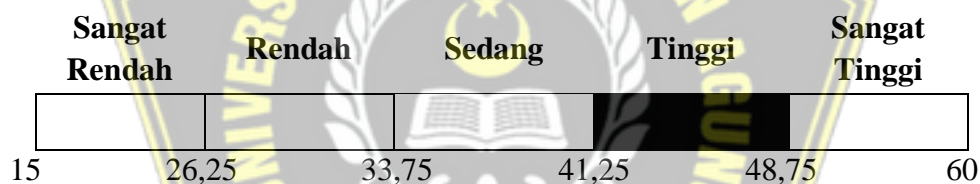
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	27	15
Skor Maksimum	56	60
Mean (M)	41,34	37,5
Standar Deviasi	7,13	7,5

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 41,34. Adapun deskripsi data variabel citra tubuh secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi adalah:

Tabel 12. Norma Kategorisasi Skala Citra Tubuh

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$48,75 < X$	Sangat Tinggi	13	19,1%
$41,25 < X \leq 48,75$	Tinggi	25	36,8%
$33,75 < X \leq 41,25$	Sedang	17	25%
$26,25 < X \leq 33,75$	Rendah	13	19,1%
$X \leq 26,25$	Sangat Rendah	0	0%
Total		68	100%

Dari tabel diatas disimpulkan bahwa pada variabel citra tubuh pada kategori sangat tinggi memiliki jumlah 13 remaja (19,1%), kategori tinggi memiliki jumlah 25 remaja (36,8%), kategori sedang memiliki jumlah 17 remaja (25%) dan pada kategori rendah memiliki jumlah sebanyak 13 rendah (19,1%), dan tidak ada remaja yang termasuk pada kategori sangat rendah, Artinya, sebagian besar remaja dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor kecenderungan citra tubuh dalam kategori tinggi. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma citra tubuh sebagai berikut:

**Gambar 1. Persebaran Kategorisasi Variabel Citra Tubuh**

2. Deskripsi Data Skor Konsep Diri

Skala Konsep diri mempunyai 38 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 38 dari (38×1) dan skor tertinggi adalah 152 dari (38×4). Untuk rentang skor skala yang didapat 114 dari ($152 - 38$), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 ($(152-38):6 = 19$ dan hasil *mean* hipotetik 95 dari ($(152 + 38): 2$).

Deskripsi skor skala Konsep diri diperoleh skor minimum empirik 85, skor maksimum empirik yaitu 150, *mean* empirik 118,62 dan nilai standar deviasi empirik 15,58.

Tabel 13. Deskripsi Skor Pada Skala Konsep Diri

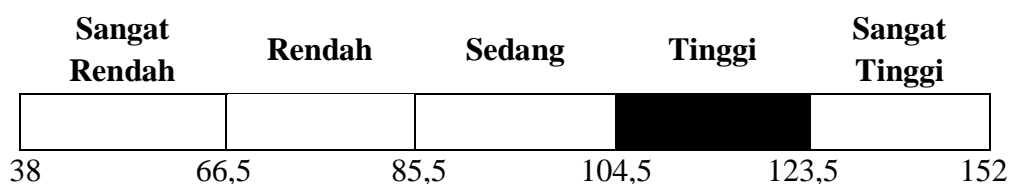
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	85	38
Skor Maksimum	150	152
Mean (M)	118,62	95
Standar Deviasi	15,58	19

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 118,62. Adapun deskripsi data variabel konsep diri secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 14. Norma Kategorisasi Skala Konsep Diri

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$123,5 < X$	Sangat Tinggi	32	47,1%
$104,5 < X \leq 123,5$	Tinggi	23	33,8%
$85,5 < X \leq 104,5$	Sedang	12	17,6%
$66,5 < X \leq 85,5$	Rendah	1	1,5%
$X \leq 66,5$	Sangat Rendah	0	0%
	Total	68	100%

Dari tabel diatas disimpulkan remaja yang termasuk pada variabel konsep diri, pada kategori sangat tinggi terdapat sebanyak 32 remaja (47,1%), pada kategori tinggi terdapat 23 remaja (33,8%), pada kategori sedang terdapat sebanyak 12 remaja (17,6%), pada kategori rendah terdapat sebanyak 1 remaja (1,5%) dan tidak ada remaja yang termasuk pada kategori sangat rendah. Artinya, sebagian besar remaja dalam penelitian memiliki nilai rata-rata skor konsep diri dalam kategori tinggi. Hal tersebut terperinci dalam gambar norma konsep diri sebagai berikut:



Gambar 2. Persebaran Kategorisasi Variabel Konsep Diri

D. Pembahasan

Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara hubungan antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja di kota Kudus yang berprofesi sebagai model. Berdasarkan uji hipotesis yang

telah dilakukan menunjukkan perolehan koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,707$ dan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) menggunakan korelasi *pearson*. Hal tersebut disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan positif antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja di kota Kudus yang berprofesi sebagai model. Artinya, Semakin tinggi konsep diri, maka semakin tinggi citra tubuh pada remaja di kota Kudus yang berprofesi sebagai model. Sebaliknya, semakin rendah konsep diri, maka semakin rendah citra tubuh yang dimiliki remaja yang berprofesi sebagai model.

Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian oleh Novianti & Merida (2021) yang meneliti tentang *self concept* dengan citra tubuh pada mahasiswi. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya korelasi antara variabel *self concept* dan citra tubuh adalah 0,571 atau sedang karena mendekati 1. Penelitian tersebut juga mendapatkan nilai signifikansi 0,000, ($p \leq 0,01$) yang artinya ada hubungan positif antara *self concept* dan citra tubuh.

Penelitian lain oleh Willianto (2017) tentang hubungan antara konsep diri dengan citra tubuh pada wanita dewasa muda, yang dapat dilihat dari hasil penelitian sekolah tinggi *Ambarukmo Palace Tourism Academy Yogyakarta* yang berusia 18- 40 dengan populasi 100 orang dengan hasil asumsi skor $r = 0,440$ sig. 0,000 ($p < 0,01$) menunjukkan adanya hubungan positif antara konsep diri dengan citra tubuh.

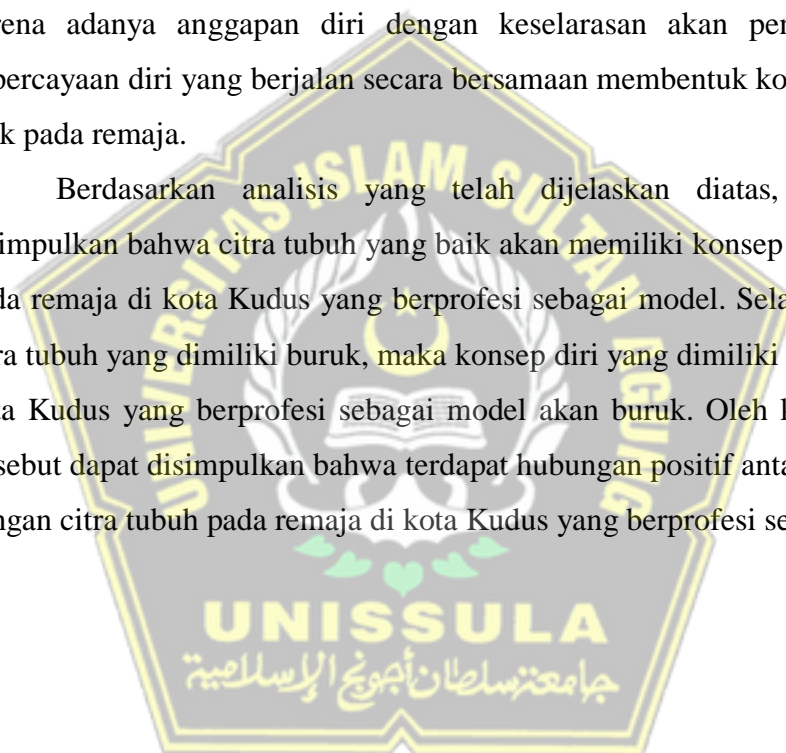
Deskripsi skor norma kategorisasi citra tubuh masuk kedalam kategori tinggi dengan presentase 36,8% yang berarti para remaja di Kudus yang berprofesi sebagai model memiliki citra tubuh yang baik dalam kesehariannya. Sedangkan, skor norma kategorisasi konsep diri masuk kedalam kategori sangat tinggi dengan nilai presentase sebesar 47,1% yang artinya para remaja di Kudus yang berprofesi sebagai model memiliki konsep diri yang baik dalam mempersepsikan diri sendiri.

Deskripsi skor citra tubuh memiliki skor dalam kategori tinggi dengan *mean* empirik sebesar 41,34 dan *mean* hipotetik sebesar 37,5, dimana skor *mean* empirik lebih besar daripada *mean* hipotetik. Sehingga bisa diketahui bahwa citra tubuh yang dimiliki para remaja di Kudus yang berprofesi sebagai

model memiliki citra tubuh yang baik. Kategori tinggi pada citra tubuh diperoleh karena adanya *self-esteem* diri yang baik dengan disertai penerimaan fisik, dukungan sosial yang didapatkan oleh remaja yang baik.

Deskripsi skor konsep diri memiliki skor dalam kategori tinggi dengan *mean* empirik sebesar 118,62 dan *mean* hipotetik sebesar 95, dimana skor *mean* empirik lebih besar daripada *mean* hipotetik. Sehingga bisa diketahui bahwa konsep diri yang dimiliki para remaja di Kudus yang berprofesi sebagai model memiliki konsep diri yang baik. Kategori tinggi pada konsep diri diperoleh karena adanya anggapan diri dengan keselarasan akan pengalaman dan kepercayaan diri yang berjalan secara bersamaan membentuk konsep diri yang baik pada remaja.

Berdasarkan analisis yang telah dijelaskan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa citra tubuh yang baik akan memiliki konsep diri yang baik pada remaja di kota Kudus yang berprofesi sebagai model. Selain itu, apabila citra tubuh yang dimiliki buruk, maka konsep diri yang dimiliki oleh remaja di kota Kudus yang berprofesi sebagai model akan buruk. Oleh karena itu, hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja di kota Kudus yang berprofesi sebagai model.



E. Kelemahan Penelitian

Salah satu kelemahan yang teridentifikasi selama jalannya penelitian adalah keterbatasan waktu yang mempengaruhi pelaksanaan uji coba dan penelitian secara keseluruhan. Waktu yang terbatas mengakibatkan keterbatasan dalam mengumpulkan data secara lebih mendalam. Peneliti terpaksa harus mempercepat proses pengumpulan data penelitian untuk memenuhi batas waktu yang telah ditetapkan. Kondisi ini dapat memengaruhi kedalaman analisis data serta tingkat akurasi hasil penelitian. Oleh karena itu, peneliti mengakui bahwa keterbatasan waktu menjadi salah satu kendala dalam penelitian ini.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan citra tubuh. Dengan kata lain, semakin tinggi konsep diri individu, semakin tinggi juga citra tubuh yang dimilikinya. Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah bahwa terdapat korelasi positif antara konsep diri dan citra tubuh pada remaja yang berprofesi sebagai model di Kudus.

B. Saran

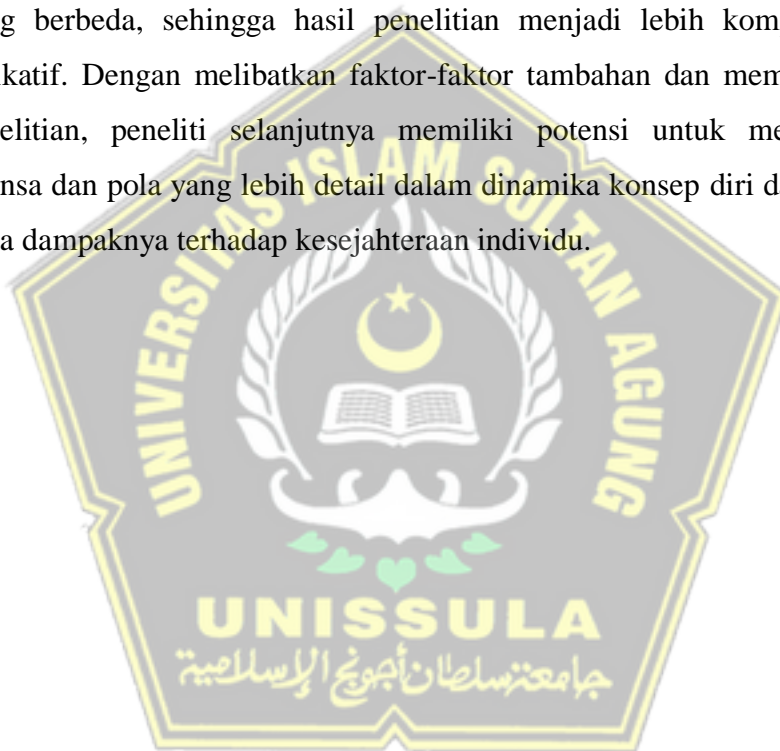
Adapun saran yang telah didapatkan berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, antara lain:

1. Saran bagi model

Para model yang menjadi subjek penelitian diharapkan mampu mempertahankan tingkat konsep diri dan citra tubuh yang positif dengan mengimplementasikan sejumlah strategi. Pertama, para model diharapkan dapat menjaga rasa syukur terhadap kelebihan dan keunikan yang dimiliki serta menerima kekurangan yang ada pada diri mereka. Kedua, para model mampu menghindari perilaku perbandingan dengan orang lain, sehingga tidak terlalu terpaku pada standar kecantikan atau penampilan yang mungkin berlaku di industri modeling. Ketiga, para model mampu mengembangkan gaya hidup yang sehat, termasuk pola makan yang seimbang dan rutin berolahraga, untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis mereka. Terakhir, mampu menjaga komunikasi yang baik dengan orang-orang terdekat seperti teman, keluarga, atau seorang terapis dapat membantu mereka dalam menjaga keseimbangan emosi dan mental serta mendukung citra tubuh yang positif. Dengan menerapkan langkah-langkah ini, para model diharapkan dapat mempertahankan kepercayaan diri dan citra tubuh yang positif dalam industri modeling yang seringkali berfokus pada penampilan fisik.

2. Saran bagi peneliti

Bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengeksplorasi isu konsep diri dan citra tubuh, disarankan untuk mempertimbangkan perluasan variabel yang dikaji dan mengintegrasikan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi dinamika konsep diri dan citra tubuh. Memperluas cakupan penelitian ini akan memberikan wawasan lebih mendalam tentang kompleksitas hubungan antara variabel yang ada. Selain itu, merambah ke dalam lingkup penelitian yang lebih luas juga dapat mengungkapkan variasi yang lebih kaya dalam konteks yang berbeda, sehingga hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan aplikatif. Dengan melibatkan faktor-faktor tambahan dan memperluas fokus penelitian, peneliti selanjutnya memiliki potensi untuk mengidentifikasi nuansa dan pola yang lebih detail dalam dinamika konsep diri dan citra tubuh, serta dampaknya terhadap kesejahteraan individu.



DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2006). *Psikologi Perkembangan : Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. Refika Aditama.
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi (Edisi 2). In *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Azwar, S. (2015). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metodologi Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Basma, R. A. (2022). *Persepsi Terhadap Citra Tubuh dan Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan Pengguna Media Sosial*. Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA).
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationship* (III, pp. 59–61). McGraw-Hill.
- Cash, T. F. (2002). Body Image : Past, Present, and Future. *Body Image*, 1(1), 1–5.
- Cash, T., & Pruzinsky, T. (2002). Body Image : A Handbook of Theory , Research , and Clinical Practice. *American Journal of Clinical Hypnosis*, October 2014, 37–41. <https://doi.org/10.1080/00029157.2004.10403620>
- Denich, A. U., & Ifdil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61.
- Dwinanda, R. F. (2016). Hubungan Gratitude dengan Citra Tubuh pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 34–41.
- Edwards, F. (2019). *Millions of teenagers worry about body image and identify social media as a key cause – new survey by the Mental Health Foundation*. Mental Health Foundation.
- Fauzan, A., Sanusi, H., & Wafa, M. A. (2021). *Dampak Aplikasi Tiktok Pada*

Interaksi Sosial Remaja “Studi di Kecamatan Gambut Kabupaten Banjar.”
Universitas Islam Kalimantan Arsyad Al Banjari Banjarmasin.

Fernanda, A. K. (2023). *Wawancara Tugas Akhir Tentang Citra Tubuh dan Konsep Diri.*

Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi* (Rose Kusumaningratri (ed.); 3rd ed.). Ar-Ruzz Media.

Grogan, S. (2008). *Body Image : Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Childern* (Ed. 2). Routledge.

Halliwell, E. (2015). Future Directions for Positive Body Image Research. *Body Image, 14*, 177–189. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.003>

Hapsa, D. (2023). *Wawancara Tugas Akhir Tentang Citra Tubuh dan Konsep Diri.*

Healey, J. (2014). Positive Body Image / Edited by Justin Healey. In J. Healey (Ed.), *Issues in Society*. The Spinney Press.

Januar, V., & Putri, D. E. (2007). Citra Tubuh pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi, 1*(1), 52–62.

Koff, E., Rierdan, J., & Stubbs, M. L. (1990). Gender, Body Image, and Self-Concept in Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence, 10*(1), 56–68. <https://doi.org/10.1177/0272431690101004>

Maharani, L. (2023). *Wawancara Tugas Akhir Tentang Citra Tubuh dan Konsep Diri.*

Marsh, H. W., & Shavelson, R. (1985). Self-Concept: Its Multifaceted, Hierarchical Structure. *Educational Psychologist, 20*(3), 107–123. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2003_1

Na'imah, T., & Rahardjo, P. (2008). Pengaruh Komparasi Sosial pada Public

Figure di Media Massa Terhadap Body Image Remaja di Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 9(2), 165–178.

Notoatmodjo, P. D. S. (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Rineka Cipta.

Novianti, R., & Merida, S. C. (2021). Self Concept dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 10(1), 11–20. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>

Nur, I. F., & Ekasari, A. (2008). Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja. *Jurnal Soul*, Vol. 1, no, 6–17.

Pamela Felita, Christine Siajaha, Vania Wijaya, Gracia Melisa, Marcella Chandra, & Rayini Dahesihsari. (2016). Pemakaian Media Sosial dan Self Concept pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa*, 5(1), 30–41.

Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Olds, S. W. (2009). *Human Development*. New York : McGeaw-Hill.

Paramita, P., & Asmarany, A. I. (2023). Hubungan Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Generasi Z Penggemar K-Pop. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(4), 3608–3618. <https://doi.org/https://doi.org/10.24815/jimps.v8i4.26204>

Pasaribu, S. (2016). *Hubungan Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Interaksi Sosial Mahasiswa*. 8(1), 64–78.

Putrica, R. (2023). *Wawancara Tugas Akhir Tentang Citra Tubuh dan Konsep Diri*.

Rakhmat, J. (2021). *Psikologi Komunikasi* (T. Surjaman & R. K. Soenendar (eds.); 3rd ed.). Simbiosis Rekatama Media.

- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi*, 5(2), 121–135. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Rasul, M. S., Mohd Nor, A. R., Amat, S., & Abdul Rauf, R. A. (2015). Exploring Critical Factors of Self Concept among High Income Community College Graduates. *International Education Studies*, 8(12), 43. <https://doi.org/10.5539/ies.v8n12p43>
- Ridha, M. (2012). Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal Empathy*, 1(No.1).
- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1).
- Ridwan, M. (2023). Pola Pembinaan Perilaku Remaja Dalam Meningkatkan Akhlak. *Al-Miskawaih: Journal of Science Education*, 1(2), 359–376. <https://doi.org/10.56436/mijose.v1i2.180>
- Rombe, S. (2013). Hubungan Body Image dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoburneo : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 228–236.
- Rudd, N. A., Lennon, S. J., Nancy, A., & Lennon, S. J. (2001). Body Image : Linking Aesthetics and Social Psychology of Appearance. *Clothing and Textiles Research Journal*, 19(3). <https://doi.org/10.1177/0887302X0101900303>
- Safitri, A. D. (2019). *Analisis Hukum Islam Terhadap Profesi Model Hijab*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (Ed. 11). Erlangga.
- Saputra, D. N. Y., & Astiti, D. P. (2021). Peran Citra Tubuh dan Konsep Diri Terhadap Perilaku Konsumtif dalam Membeli Kosmetik Pada Siswi Sekolah

- Menengah Atas di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Konseling*, 18(1), 910–925.
- Sari, I. A. W. P., & Suarya, L. M. K. S. (2018). Hubungan Antara Social Comparison Dan Harga Diri Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Ilmiah (Udayana)*, 5(2), 256–277. https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/50b6845950412c0466ebcc7d040945a0.pdf
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2015). *Teori Kepribadian* (A. K. Putra (ed.); 10th ed.). Buku Kedokteran EGC.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian* (2nd editio). Alfabeta.
- Thompson, J. K., & Smolak, L. (2001). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assesment, Prevention, and Treatment*. American Psychological Association.
- Ula, V. M. (2022). *Catwalk Kudus Fashion Week 'Panas' oleh Lenggak-lenggok Dara-Dara Cantik*. Muria News.
- Veale, D., & Neziroglu, F. (2010). *Body Dysmorphic Disorder: A Treatment Manual*. John Wiley & Sons.
- Wahidin, U. (2017). Pendidikan Karakter Bagi Remaja. *Edukasi Islami : Jurnal Pendidikan Islam*, 2(03), 256–269. <https://doi.org/10.30868/ei.v2i03.29>
- Wijayanti, A., & Astiti, D. P. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Konsumtif Remaja Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 41–49. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p05>
- Willianto, D. A. (2017). *Hubungan Antara Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Perempuan Dewasa Awal*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Winoni, R. V. (2020). *Gambaran Self Esteem Model di Kota Padang* [Universitas

- Andalas]. <https://shodhganga.inflibnet.ac.in/jspui/handle/10603/7385>
- Agustiani, H. (2006). *Psikologi Perkembangan : Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. Refika Aditama.
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi (Edisi 2). In *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Azwar, S. (2015). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metodologi Penelitian Psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Basma, R. A. (2022). *Persepsi Terhadap Citra Tubuh dan Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan Pengguna Media Sosial*. Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA).
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationship* (III, pp. 59–61). McGraw-Hill.
- Cash, T. F. (2002). Body Image : Past, Present, and Future. *Body Image*, 1(1), 1–5.
- Cash, T., & Pruzinsky, T. (2002). Body Image : A Handbook of Theory , Research , and Clinical Practice. *American Journal of Clinical Hypnosis*, October 2014, 37–41. <https://doi.org/10.1080/00029157.2004.10403620>
- Denich, A. U., & Ifdil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61.
- Dwinanda, R. F. (2016). Hubungan Gratitude dengan Citra Tubuh pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 34–41.
- Edwards, F. (2019). *Millions of teenagers worry about body image and identify social media as a key cause – new survey by the Mental Health Foundation*. Mental Health Foundation.

- Fauzan, A., Sanusi, H., & Wafa, M. A. (2021). *Dampak Aplikasi Tiktok Pada Interaksi Sosial Remaja “Studi di Kecamatan Gambut Kabupaten Banjar.”* Universitas Islam Kalimantan Arsyad Al Banjari Banjarmasin.
- Fernanda, A. K. (2023). *Wawancara Tugas Akhir Tentang Citra Tubuh dan Konsep Diri.*
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2016). *Teori-Teori Psikologi* (Rose Kusumaningratri (ed.); 3rd ed.). Ar-Ruzz Media.
- Grogan, S. (2008). *Body Image : Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Childern* (Ed. 2). Routledge.
- Halliwell, E. (2015). Future Directions for Positive Body Image Research. *Body Image, 14*, 177–189. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.003>
- Hapsa, D. (2023). *Wawancara Tugas Akhir Tentang Citra Tubuh dan Konsep Diri.*
- Healey, J. (2014). Positive Body Image / Edited by Justin Healey. In J. Healey (Ed.), *Issues in Society*. The Spinney Press.
- Januar, V., & Putri, D. E. (2007). Citra Tubuh pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi, 1*(1), 52–62.
- Koff, E., Rierdan, J., & Stubbs, M. L. (1990). Gender, Body Image, and Self-Concept in Early Adolescence. *The Journal of Early Adolescence, 10*(1), 56–68. <https://doi.org/10.1177/0272431690101004>
- Maharani, L. (2023). *Wawancara Tugas Akhir Tentang Citra Tubuh dan Konsep Diri.*
- Marsh, H. W., & Shavelson, R. (1985). Self-Concept: Its Multifaceted, Hierarchical Structure. *Educational Psychologist, 20*(3), 107–123. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2003_1

- Na'imah, T., & Rahardjo, P. (2008). Pengaruh Komparasi Sosial pada Public Figure di Media Massa Terhadap Body Image Remaja di Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas. *Jurnal Peneltian Humaniora*, 9(2), 165–178.
- Notoatmodjo, P. D. S. (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Rineka Cipta.
- Novianti, R., & Merida, S. C. (2021). Self Concept dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 10(1), 11–20. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Nur, I. F., & Ekasari, A. (2008). Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja. *Jurnal Soul*, Vol. 1, no, 6–17.
- Pamela Felita, Christine Siajaha, Vania Wijaya, Gracia Melisa, Marcella Chandra, & Rayini Dahesihsari. (2016). Pemakaian Media Sosial dan Self Concept pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa*, 5(1), 30–41.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Olds, S. W. (2009). *Human Development*. New York : McGeaw-Hill.
- Paramita, P., & Asmarany, A. I. (2023). Hubungan Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Generasi Z Penggemar K-Pop. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(4), 3608–3618. <https://doi.org/https://doi.org/10.24815/jimps.v88i4.26204>
- Pasaribu, S. (2016). *Hubungan Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Interaksi Sosial Mahasiswa*. 8(1), 64–78.
- Putrica, R. (2023). *Wawancara Tugas Akhir Tentang Citra Tubuh dan Konsep Diri*.
- Rakhmat, J. (2021). *Psikologi Komunikasi* (T. Surjaman & R. K. Soenendar (eds.); 3rd ed.). Simbiosis Rekatama Media.

- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi*, 5(2), 121–135. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Rasul, M. S., Mohd Nor, A. R., Amat, S., & Abdul Rauf, R. A. (2015). Exploring Critical Factors of Self Concept among High Income Community College Graduates. *International Education Studies*, 8(12), 43. <https://doi.org/10.5539/ies.v8n12p43>
- Ridha, M. (2012). Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal Empathy*, 1(No.1).
- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1).
- Ridwan, M. (2023). Pola Pembinaan Perilaku Remaja Dalam Meningkatkan Akhlak. *Al-Miskawaih: Journal of Science Education*, 1(2), 359–376. <https://doi.org/10.56436/mijose.v1i2.180>
- Rombe, S. (2013). Hubungan Body Image dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoburneo : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 228–236.
- Rudd, N. A., Lennon, S. J., Nancy, A., & Lennon, S. J. (2001). Body Image : Linking Aesthetics and Social Psychology of Appearance. *Clothing and Textiles Research Journal*, 19(3). <https://doi.org/10.1177/0887302X0101900303>
- Safitri, A. D. (2019). *Analisis Hukum Islam Terhadap Profesi Model Hijab*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (Ed. 11). Erlangga.
- Saputra, D. N. Y., & Astiti, D. P. (2021). Peran Citra Tubuh dan Konsep Diri Terhadap Perilaku Konsumtif dalam Membeli Kosmetik Pada Siswi Sekolah

- Menengah Atas di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Konseling*, 18(1), 910–925.
- Sari, I. A. W. P., & Suarya, L. M. K. S. (2018). Hubungan Antara Social Comparison Dan Harga Diri Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Ilmiah (Udayana)*, 5(2), 256–277. https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/50b6845950412c0466ebcc7d040945a0.pdf
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2015). *Teori Kepribadian* (A. K. Putra (ed.); 10th ed.). Buku Kedokteran EGC.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian* (2nd editio). Alfabeta.
- Thompson, J. K., & Smolak, L. (2001). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assesment, Prevention, and Treatment*. American Psychological Association.
- Ula, V. M. (2022). *Catwalk Kudus Fashion Week 'Panas' oleh Lenggak-lenggok Dara-Dara Cantik*. Muria News.
- Veale, D., & Neziroglu, F. (2010). *Body Dysmorphic Disorder: A Treatment Manual*. John Wiley & Sons.
- Wahidin, U. (2017). Pendidikan Karakter Bagi Remaja. *Edukasi Islami : Jurnal Pendidikan Islam*, 2(03), 256–269. <https://doi.org/10.30868/ei.v2i03.29>
- Wijayanti, A., & Astiti, D. P. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Perilaku Konsumtif Remaja Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 41–49. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p05>
- Willianto, D. A. (2017). *Hubungan Antara Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Perempuan Dewasa Awal*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Winoni, R. V. (2020). *Gambaran Self Esteem Model di Kota Padang* [Universitas

Andalas]. <https://shodhganga.inflibnet.ac.in/jspui/handle/10603/7385>

