

# HUBUNGAN ANTARA AKTUALISASI DIRI DAN CITRA TUBUH DENGAN KONSEP DIRI PADA MAHASISWA

**Dian Nisa Arifah Rahma; Lisnawati Ruhaena**

**Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta**

## **Abstrak**

Konsep diri merupakan gambaran individu dalam memandang serta menilai dirinya sendiri, yang muncul karena berinteraksi dengan individu lain. Penelitian yang menggunakan metode kuantitatif ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktualisasi diri dan citra tubuh dengan konsep diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala psikologis dengan media google form yang disebarakan secara langsung dengan scan barcode maupun melalui media daring seperti WhatsApp, Twitter, Telegram, serta Instagram. Populasi yang digunakan pada penelitian ini ialah seluruh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah  $\pm$  7051 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampling insidental dengan jumlah sampel yang digunakan adalah 150 orang. Hasil uji validitas pada variabel konsep dan variabel aktualisasi diri bergerak dari  $v=0,7$  hingga  $v=0,85$ , sementara pada variabel citra tubuh bergerak dari  $v=0,7$  hingga  $v=0,9$ . Hasil uji reliabilitas pada skala konsep diri mendapatkan Alpha Conbach sebesar 0.839, kemudian pada skala aktualisasi diri mendapatkan Alpha Conbach sejumlah 0.756, sementara pada skala citra tubuh menghasilkan Alpha Conbach sebesar 0.793. Setelah melalui tahap pengujian, didapatkan skala konsep diri memiliki 13 item, skala aktualisasi diri memiliki 10 item, serta skala citra tubuh memiliki 10 item juga. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel aktualisasi diri dan variabel citra tubuh dengan variabel konsep diri dengan nilai Sig. yang diperoleh sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) serta nilai F sebesar 93,327. Lalu terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel aktualisasi diri dengan variabel konsep diri dengan nilai Sig. sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) serta nilai t sebesar 5,194, dan juga terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel citra tubuh dengan variabel konsep diri dengan nilai Sig. sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) serta nilai t sebesar 8,833. Sumbangan efektif penelitian sebesar 55,9 % dengan rincian variabel aktualisasi diri sebesar 18,3 % dan variabel citra tubuh sebesar 37,7 %.

**Kata kunci:** *aktualisasi diri, citra tubuh, konsep diri*

## **Abstract**

Self-concept is a picture of an individual in viewing and evaluating himself, which arises from interacting with other individuals. This research using quantitative methods aims to determine the relationship between self-actualization and body image with self-concept in students who are working on their thesis. The measuring tool used in this study uses a psychological scale with Google form media which is distributed directly by scanning a barcode or through online media such as WhatsApp, Twitter, Telegram, and Instagram. The population used in this study were all students who were working on their thesis at the Muhammadiyah University of Surakarta, totaling  $\pm$  7051 people.

The sampling technique used is incidental sampling technique with the number of samples used is 150 people. The results of the validity test on the concept variable and self-actualization variable moved from  $v=0.7$  to  $v=0.85$ , while on the body image variable it moved from  $v=0.7$  to  $v=0.9$ . The reliability test results on the self-concept scale get an Alpha Conbach of 0.839, then on the self-actualization scale get an Alpha Conbach of 0.756, while on the body image scale it produces an Alpha Conbach of 0.793. After going through the testing phase, the self-concept scale has 13 items, the self-actualization scale has 10 items, and the body image scale has 10 items as well. Data analysis used in this study is multiple linear regression. The results showed that there was a significant positive relationship between self-actualization variables and body image variables with self-concept variables and Sig. obtained by 0.000 ( $p < 0.05$ ) and the F value of 93.327. Then there is a significant positive relationship between the self-actualization variable and the self-concept variable with the Sig. value. of 0.000 ( $p < 0.05$ ) and a t value of 5.194, and there is also a significant positive relationship between body image variables and self-concept variables with Sig. of 0.000 ( $p < 0.05$ ) and a t value of 8.833. The effective contribution of the research was 55.9% with details of the self-actualization variable of 18.3% and the body image variable of 37.7%.

**Keyword:** *self-actualization, body image, self-concept*

## 1. PENDAHULUAN

Pada era ini khususnya di Indonesia, mahasiswa masih menjadi sebuah status kehormatan yang dipandang sebagai seorang intelek muda dengan ranah pendidikan tertinggi. Mahasiswa adalah seseorang yang tengah belajar di kancah perguruan tinggi negeri, perguruan tinggi swasta, maupun lembaga lain yang mempunyai tingkatan setara (Lubis, 2018). Sebagai unsur daripada pemuda, mahasiswa merupakan agen perubahan yang keberadaannya amat penting bagi suatu negara. Jannah dan Sulianti (2021) menyatakan jika mahasiswa haruslah menempuh pendidikan yang memadai serta memperkaya wawasan agar dapat membawa perubahan bagi sebuah bangsa. Untuk mewujudkan hal tersebut, maka mahasiswa dituntut untuk mengikuti seluruh tahap perkuliahan yang dimulai dari masa orientasi mahasiswa, hingga penyusunan skripsi.

Semester akhir merupakan saat bagi mahasiswa dalam menyelesaikan segala teori yang telah diberikan serta fokus pada penyusunan skripsi (Chairunnisa dan Fadillah, 2022). Selain itu, mahasiswa tingkat akhir dihadapkan dengan tantangan lain berupa rasa cemas akan dunia kerja yang sebentar lagi akan ia sambangi. Kesadaran akan semakin kecilnya peluang pekerjaan yang tersedia membuat banyak mahasiswa tingkat akhir takut akan menjadi pengangguran ketika lulus kelak. Tak hanya itu, harapan dari orang-orang terdekat agar ia segera menyelesaikan program studi dan mendapatkan pekerjaan yang layak, justru dapat menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa semester akhir.

Hal-hal yang telah disebutkan di atas dapat mempengaruhi persepsi mahasiswa tingkat akhir terhadap dirinya sendiri. Widiarti (2017) menyatakan jika pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri sangat mempengaruhi tingkah laku orang tersebut. Mahasiswa semester akhir yang memandang rendah dirinya sendiri cenderung akan merasa tidak berguna, membenci dirinya sendiri, dan secara tidak langsung dapat melakukan perilaku prokastinasi pada skripsinya. Perilaku-perilaku tersebut sangat disayangkan apabila terdapat dalam diri seorang mahasiswa tingkat akhir, mengingat mereka akan segera terjun ke masyarakat secara langsung sebagai sosok intelektual yang diharapkan dapat membawa perubahan besar bagi bangsa.

Seharusnya mahasiswa tingkat akhir memiliki konsep diri yang tinggi, namun pada kenyataannya masih terdapat mahasiswa tingkat akhir yang konsep dirinya rendah. Penelitian yang telah dilakukan oleh Tangka dkk. (2018) pada 78 mahasiswa Universitas Sam Ratulangi Manado menyatakan jika 84,9% subjek mempunyai konsep diri yang positif. Sementara hasil penelitian yang dilakukan oleh Hartati & Rahmandani (2022) pada 276 mahasiswa Universitas Diponegoro menyatakan jika 50,45 % subjek mempunyai konsep diri yang negatif. Survei awal juga telah dilakukan kepada mahasiswa akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 17 Maret-24 Maret 2023 dengan menggunakan google form yang disebarluaskan lewat media sosial berupa WhatsApp dan Instagram. Survei ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum mengenai konsep diri yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir. Sebanyak 22 mahasiswa dari beragam fakultas di Universitas Muhammadiyah Surakarta telah mengisi survei tersebut secara sukarela.

Survei awal menunjukkan jika terdapat mahasiswa akhir yang memandang dirinya secara positif seperti pantang menyerah, bahagia, membanggakan, pendengar yang baik, dan percaya diri. Pandangan diri yang positif tersebut dikarenakan mahasiswa selalu berusaha membangun mindset yang positif, merasa keberadaannya dihargai oleh orang lain, selalu bersemangat dalam menghadapi tantangan, dapat menerima keadaan, serta selalu bersyukur. Mahasiswa yang memandang dirinya sendiri secara positif cenderung merasakan perubahan yang positif pula pada dirinya yakni lebih mudah berkomunikasi dengan orang baru, lebih berkembang, lebih realistis, lebih semangat, lebih berorientasi pada masa depan, dan lebih produktif. Survei ini juga menunjukkan jika mayoritas mahasiswa akhir merasa yakin dapat menyelesaikan bangku perkuliahan dengan baik.

Kendati demikian, survei awal ini juga menunjukkan jika terdapat beberapa mahasiswa akhir yang memandang dirinya secara negatif seperti merasa tidak berharga,

overthinker, kurang percaya diri, tertekan, cemas, kurang disiplin, prokrastinasi, beban, hampa, dan kehilangan semangat. Pandangan diri yang negatif tersebut dikarenakan responden merasa kesulitan dalam mengatur waktu, belum dapat berdamai dengan masa lalu, melihat progres skripsi teman yang lebih cepat, merasa kesulitan bersaing dengan teman dalam ranah pendidikan, mudah khawatir, serta menjumpai kesulitan saat sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa dengan pandangan diri yang negatif cenderung merasakan perubahan yang negatif pula pada dirinya seperti menjadi takut bertemu teman karena sering ditanya mengenai progres skripsi, merasa cemas dan khawatir terutama saat ada yang membahas skripsi, serta kepercayaan diri yang menurun. Selain itu, terdapat pula mahasiswa tingkat akhir yang merasa tidak yakin bahwa dirinya dapat menyelesaikan bangku perkuliahan.

Hasil survei awal tersebut dapat menjadi landasan penting pada penelitian ini, bahwa mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi perlu memperhatikan konsep dirinya. Mahasiswa yang menilai dirinya sendiri secara positif cenderung akan merasakan perubahan serta menampilkan perilaku yang positif pula. Namun hasil survei awal juga menunjukkan jika terdapat mahasiswa yang memandang dirinya sendiri secara negatif dan merasakan perubahan serta menampilkan perilaku negatif seperti takut bertemu orang lain, merasa cemas, merasa khawatir, kepercayaan diri menurun, hingga ragu mengenai kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan perkuliahan. Oleh karena itu, peneliti ingin menelaah lebih lanjut mengenai konsep diri dengan subjek mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Sehingga nantinya penulis berharap dapat mendapatkan informasi mengenai konsep diri mahasiswa akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Konsep diri merupakan hal krusial yang ada pada diri seseorang, sehingga perlu untuk diperhatikan pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Konsep diri adalah pandangan pribadi seseorang mengenai dirinya sendiri (Calhoun & Acocella, 1990). Konsep diri memiliki peranan yang penting bagi kepribadian seseorang dan nantinya akan dapat menentukan akan menjadi seperti apa perkembangan kepribadian orang tersebut. Tak hanya itu, konsep diri juga mempengaruhi aspek-aspek kehidupan seseorang. Konsep diri juga perlu dipahami seseorang agar ia mampu memahami serta mengenali dirinya sendiri sehingga dapat mengembangkan dirinya dengan semaksimal mungkin agar dapat mencapai tujuan hidup serta cita-citanya di masa yang akan datang. Individu dengan konsep diri positif akan cenderung mampu menerima dirinya sendiri, termasuk kelemahan yang ia miliki. Sementara individu dengan konsep diri negatif akan

sulit menerima diri dan cenderung memandang rendah dirinya sendiri. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Madhy et al. (2022) yang menyatakan jika seseorang yang mempunyai konsep diri positif cenderung akan dapat peduli dengan lingkungan sekitar, menerima dirinya sendiri, dan tak terpengaruh oleh beragam hal yang dirasa akan memberikan dampak negatif pada dirinya sendiri. Sementara orang dengan konsep diri yang negatif akan cenderung untuk lebih mudah terpengaruh dengan beragam hal negatif di lingkungan sekitarnya, kurang bisa menerima dirinya pribadi, sehingga ia menjadi kurang percaya diri. Menurut Haruna (2017) konsep diri positif dapat ditingkatkan dengan melakukan konseling peer group. Sementara menurut (Susilawati, 2020) menyatakan jika peserta didik dapat meningkatkan konsep diri positifnya pada bidang akademik dengan melakukan konsultasi kepada guru pembimbing yang ada di sekolahnya. Sementara konsep diri yang negatif dapat mengalami kenaikan jika individu sering menyalahkan takdir, tidak percaya diri, serta kemampuan intelektual yang kurang (Ningsih, 2017).

Aktualisasi diri dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi pada konsep diri mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Mencapai aktualisasi diri dapat menjadi langkah bagi mahasiswa akhir dalam meningkatkan konsep diri positifnya termasuk ketika sedang mengerjakan skripsi, yakni dengan cara mewujudkan potensi atau keinginan yang ada pada diri sendiri. Hal tersebut selaras dengan pendapat Maslow (1970) yang menyatakan jika seseorang dapat menggapai aktualisasi diri dengan cara mewujudkan beragam potensi diri atau keinginan untuk bisa menjadi seperti apa yang diri kita bisa. Beberapa perilaku yang dapat mendorong seseorang ke arah aktualisasi diri diantaranya adalah belajar memahami diri, bersikap jujur, serta mampu untuk menggunakan kecerdasannya (Widayanti et al., 2014). Aktualisasi diri dapat diwujudkan dengan cara melakukan pengembangan potensi yang telah ada pada diri seseorang (Effendi, 2020). Kemudian terdapat penelitian kuantitatif milik Astuti (2015) berjudul “Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Siswa Sekolah Dasar Negeri Mendungan I Yogyakarta” dengan menggunakan skala psikologi dan observasi untuk mengumpulkan data. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 79 siswa SDN Mendungan I Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan jika aktualisasi diri merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap konsep diri. Selain itu, terdapat pula penelitian milik Putri (2019) dengan judul “Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri dan Kemampuan Berkomunikasi Siswa MI Syarifuddin Lumajang” yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data skala dan observasi telah membuktikan bahwasanya aktualisasi diri merupakan salah satu faktor

yang mempengaruhi konsep diri.

Hingga saat ini, penyusunan skripsi masih dianggap sebagai tantangan yang berat bagi mahasiswa. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami perubahan fisik seperti jerawat dan rambut rontok yang muncul karena stres, serta mata panda yang muncul karena terlalu sering begadang untuk menyusun skripsi. Perubahan fisik yang terjadi pada dirinya dapat membuat mahasiswa akhir mempersepsikan tubuhnya secara negatif. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Wahyuningtyas & Hazin (2023) yang menyatakan jika perubahan fisik yang terjadi pada dirinya seseorang dapat menyebabkan dampak psikologis yang tidak diharapkan, hal inilah yang akhirnya membuat citra tubuh negatif dapat muncul pada diri seseorang. Citra tubuh yang negatif yang ada pada diri seseorang akan dapat mempengaruhi konsep diri seseorang. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Badriya (2017) berjudul "Hubungan Citra Tubuh dengan Konsep Diri pada Remaja Putri yang Mengalami Pubertas di SMP Negeri 2 Parung". Jenis penelitiannya ialah deskriptif analitis, sementara pendekatan yang digunakan adalah cross sectional. Terdapat dua analisa yang dipakai pada penelitian ini, yakni analisa univariat serta analisa bivariat. Uji Chi-Square hasil uji statistik menghasilkan nilai p value = 0,013 ( $p < 0,05$ ) yang membuktikan terdapat hubungan antara citra tubuh dengan konsep diri pada remaja pubertas dengan jenis kelamin perempuan di SMP Negeri 2 Parung. Semakin positif citra tubuh yang dimiliki oleh seseorang, maka semakin positif pula konsep dirinya. Sebaliknya semakin negatif citra tubuh seseorang, maka semakin negatif pula konsep dirinya. Tak hanya itu, penelitian milik Putri (2019) dengan judul "Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri dan Kemampuan Berkomunikasi Siswa MI Syarifuddin Lumajang" yang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan data skala dan observasi juga telah membuktikan bahwasanya citra tubuh merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dapat mempengaruhi konsep diri seseorang.

Penelitian kali ini adalah tindak lanjut daripada penelitian terdahulu yang membahas konsep diri, aktualisasi diri, serta citra tubuh. Hingga saat ini, hanya terdapat sedikit sekali studi pustaka yang membahas mengenai tiga variabel tersebut secara bersama. Oleh karena hal itu, penelitian ingin mempelajari lebih lanjut mengenai hubungan variabel konsep diri, variabel aktualisasi diri, dan variabel citra tubuh secara bersama dengan menggunakan subjek mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Persamaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian kali ini adalah ketiga variabel yang akan digunakan secara bersama, yakni konsep diri, aktualisasi diri, dan citra tubuh. Sementara perbedaannya terletak pada subjek yang digunakan, pada penelitian ini subjek

yang digunakan adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Teori serta metode pengolahan data yang dipakai pada penelitian inipun berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya. Selain itu, tempat pelaksanaan penelitian juga berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya, yakni Universitas Muhammadiyah Surakarta. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktualisasi diri dan citra tubuh dengan konsep diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat, baik manfaat secara teoritis maupun manfaat secara praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan akan dapat menambah ilmu pengetahuan dan wawasan dalam bidang ilmu psikologi serta dapat memperkaya referensi mengenai hubungan antara aktualisasi diri dan citra tubuh dengan konsep diri pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Sementara secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi serta gambaran terkait hubungan antara aktualisasi diri dan citra tubuh dengan konsep diri, sehingga dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi para pembaca, serta menjadi acuan bagi penelitian yang akan datang. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara aktualisasi diri dan citra tubuh dengan konsep diri?”.

Calhoun & Acocella (1990) menyatakan jika konsep diri merupakan pandangan pribadi seseorang mengenai dirinya sendiri. Sementara Priyastutik dkk. (2018) berpendapat jika konsep diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam memandang dan menilai dirinya sendiri. Konsep diri merupakan persepsi mengenai diri sendiri yang muncul karena adanya interaksi dengan individu lain (Widiarti, 2017). Konsep diri perlu dipahami seseorang agar dapat mengenali dan memahami dirinya sendiri sehingga dapat mengembangkan dirinya dengan semaksimal mungkin, agar nantinya dapat mencapai tujuan hidup serta cita-citanya di masa yang akan datang.

Terdapat dua karakteristik konsep diri ketika seseorang membuat penilaian atas dirinya sendiri, yakni konsep diri positif dan konsep diri negatif. Individu yang memiliki konsep diri positif akan cenderung dapat menerima dirinya sendiri, termasuk kelemahan yang ia miliki. Sementara individu yang mempunyai konsep diri negatif akan sulit menerima diri dan cenderung memandang rendah dirinya sendiri. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Madhy dkk. (2022) yang menyatakan jika seseorang yang mempunyai konsep diri positif cenderung akan dapat peduli dengan lingkungan sekitar, menerima dirinya sendiri, dan tak terpengaruh oleh beragam hal yang dirasa akan memberikan dampak negatif pada dirinya sendiri. Sementara orang dengan konsep diri yang negatif

akan cenderung untuk lebih mudah terpengaruh dengan beragam hal negatif di lingkungan sekitarnya, kurang bisa menerima dirinya pribadi, sehingga ia menjadi kurang percaya diri.

Berdasarkan pengertian konsep diri di atas dapat disimpulkan jika konsep diri adalah gambaran individu dalam memandang dan menilai dirinya sendiri, yang muncul karena berinteraksi dengan individu lain. Calhoun & Acocella (1990) berpendapat jika aspek-aspek dari konsep diri ialah pengetahuan, harapan, dan penilaian. Calhoun & Acocella (1990) juga menyatakan jika terdapat faktor yang mempengaruhi konsep diri yakni orang tua, teman sebaya, masyarakat, serta hasil daripada proses belajar. Sementara Putri (2019) berpendapat jika faktor dalam diri yang mempengaruhi konsep diri ialah faktor citra tubuh, faktor pengalaman, faktor aktualisasi diri, faktor perasaan berarti, faktor kebajikan, faktor sosial.

Aktualisasi diri adalah keinginan untuk menjadi semakin istimewa dan menjadi segala sesuatu yang seseorang tersebut mampu menjadi (Maslow, 1970). Aktualisasi diri merupakan puncak kedewasaan seseorang yang ditandai dengan bagaimana individu dapat memanfaatkan potensi-potensi yang ia miliki untuk menggapai tujuan hidupnya. Aktualisasi diri berada pada puncak tertinggi dalam teori hirarki kebutuhan Abraham Maslow. Aktualisasi diri adalah kondisi dimana seseorang berusaha mengejar beragam potensi terbaik yang ia miliki (Susandi dkk., 2021). Sementara Ningsih & Suniasih (2020) mengartikan aktualisasi diri sebagai suatu hasrat yang dimiliki manusia dalam menyempurnakan dirinya sendiri dengan mengungkapkan beragam potensi serta kemampuan yang telah ia miliki secara maksimal. Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan jika aktualisasi diri merupakan suatu kondisi ketika seseorang berusaha untuk menyempurnakan dirinya sendiri dengan mengungkapkan beragam potensi terbaik yang sebenarnya telah ada pada dirinya sendiri. Maslow (1970) menyatakan jika ciri-ciri self actualizing person adalah realistis dan nyaman dalam menjalani kehidupan, menerima diri sendiri; orang lain; serta lingkungan, mandiri, mempunyai apresiasi yang segar atas lingkungan sekitar, mempunyai minat sosial, bersikap terbuka akan perbedaan, dan kreatif. Maslow (1970) menyatakan jika faktor-faktor yang dapat memengaruhi aktualisasi diri adalah faktor penghambat dan faktor pendorong.

Citra tubuh merupakan persepsi, keyakinan, pikiran, perasaan, dan tindakan seorang individu mengenai penampilan fisiknya (Cash, 2008). Citra tubuh merupakan pandangan subjektif seseorang mengenai perasaan dan rasa puas akan bagian tubuh tertentu serta penampilan tubuh secara keseluruhan (Lilishanty & Maryatmi, 2019). Sementara



Intantiyana dkk. (2018) menyatakan jika citra tubuh merupakan suatu perilaku seseorang yang mengarah pada evaluasi serta penilaian atas penampilan tubuhnya sendiri, serta pengalaman seseorang yang berbentuk pemikiran atau persepsi atas bentuk tubuhnya sendiri. Dari uraian di atas dapat disimpulkan jika citra tubuh adalah pandangan subjektif serta tindakan mengevaluasi dan menilai yang dilakukan oleh seseorang akan penampilan fisiknya sendiri baik, secara sebagian maupun keseluruhan. Aspek-aspek dari citra tubuh adalah evaluasi akan penampilan (*appearance evaluation*), orientasi akan penampilan (*appearance orientation*), kepuasan akan bagian tubuh (*body area satisfaction*), perasaan cemas akan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), serta pengkategorian ukuran badan (*self classified weight*) (Cash dan Pruzinsky, 2002). Selain itu, Cash dan Pruzinsky (2002) juga menyatakan jika faktor-faktor yang memengaruhi citra tubuh adalah hubungan interpersonal, jenis kelamin, usia, keluarga, serta media massa.

Perumusan hipotesis yang digunakan pada penelitian ini terdiri atas hipotesis mayor dan hipotesis minor. Hipotesis mayor dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara aktualisasi diri dan citra tubuh dengan konsep diri. Terdapat pula 2 hipotesis minor yang digunakan pada penelitian ini yakni terdapat hubungan positif antara konsep diri dengan aktualisasi diri, serta terdapat hubungan positif antara konsep diri dengan citra tubuh.

## **2. METODE**

Pada penelitian ini metode yang digunakan ialah pendekatan kuantitatif dengan menggunakan variabel bebasnya aktualisasi diri dan citra tubuh, serta variabel terikatnya konsep diri. Populasi yang digunakan pada penelitian ini ialah seluruh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah  $\pm$  7051 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *sampling insidental*. *Sampling insidental* merupakan suatu cara pengambilan sampel secara kebetulan, yakni bila peneliti bertemu secara kebetulan dengan siapa saja orang yang sesuai menjadi sumber data penelitiannya (Agustiningsih, 2016). Teknik ini dipilih karena jumlah populasi tidak dapat diketahui secara pasti. Hal tersebut dikarenakan data yang didapatkan dari BAA merupakan data mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di awal semester, data tersebut belum dikurangi dengan jumlah mahasiswa yang baru saja menyelesaikan skripsi di pertengahan semester. Sehingga tidak dapat diketahui dengan jelas jumlah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi saat penelitian ini dilakukan, mengingat data akan dapat berubah sewaktu-waktu. Peneliti akan memberikan skala penelitian ketika bertemu secara kebetulan dengan individu-individu yang memiliki

kriteria yang sesuai, yakni mahasiswa/i aktif yang sedang menempuh strata 1 (S1) di Universitas Muhammadiyah Surakarta dan sedang mengerjakan skripsi. Total sampel pada penelitian ini berjumlah 150 orang responden yang jumlahnya ditentukan dengan menggunakan rumusan Slovin dengan taraf kesalahan 10%. Metode yang dipakai pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan alat ukur skala psikologis yang dapat diisi melalui google form yang disebarakan secara langsung dengan *scan barcode* maupun media daring seperti WhatsApp, Twitter, Telegram, dan Instagram. Penelitian ini memakai skala likert yang mencakup pernyataan Favourable dan Unfavourable dengan empat alternatif jawaban yakni Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) serta Sangat Tidak Setuju (STS).

Konsep diri merupakan pandangan seseorang mengenai dirinya sendiri yang berasal dari keinginan, hubungan dengan orang lain, dan penilaian mengenai dirinya. Pada penelitian ini, skala konsep diri telah diadaptasi dari skala yang dikembangkan oleh Faleina (2022) dengan *blue print* yang didasari dari aspek-aspek konsep diri yang dikemukakan oleh Calhoun dan Acocella (1990) yakni aspek pengetahuan, aspek harapan, dan aspek penilaian. Semakin tinggi skor yang diperoleh seseorang menunjukkan bahwa semakin positif konsep diri orang tersebut, sementara semakin rendah skor yang didapatkan oleh seseorang berarti semakin negatif pula konsep diri orang tersebut. Skala konsep diri dalam penelitian ini terdiri dari 13 item setelah melalui tahap uji validitas dan reliabilitas.

Aktualisasi diri merupakan suatu kondisi ketika seseorang berusaha untuk menyempurnakan dirinya sendiri dengan mengungkapkan beragam potensi terbaik yang telah ia miliki. Skala aktualisasi diri yang dipakai pada penelitian ini telah diadaptasi dari skala milik Putri (2017) dengan *blue print* yang didasarkan pada beberapa aspek aktualisasi diri yang dikemukakan oleh Maslow (1970) yakni realistis dan nyaman dalam menjalani kehidupan, menerima diri sendiri; orang lain; serta lingkungan, mandiri, mempunyai apresiasi yang segar atas lingkungan sekitar, mempunyai minat sosial, bersikap terbuka akan perbedaan, dan kreatif. Semakin tinggi skor yang diperoleh seseorang, maka semakin tinggi pula aktualisasi diri seseorang tersebut. Sebaliknya semakin rendah skor yang didapatkan seseorang, maka semakin rendah pula aktualisasi diri seseorang tersebut. Skala aktualisasi diri dalam penelitian ini terdiri dari 10 item setelah melalui tahap uji validitas dan reliabilitas.

Citra tubuh adalah kondisi dimana seseorang mengevaluasi dan menilai penampilan fisik dirinya sendiri yang dapat juga diukur melalui skala citra tubuh. Citra tubuh diukur

dengan skala yang diadaptasi dari skala citra tubuh milik Alia (2021) dengan blue print yang berlandaskan aspek-aspek citra tubuh yang dikemukakan oleh Cash dan Pruzinsky (2002) yakni evaluasi akan penampilan (*appearance evaluation*), orientasi akan penampilan (*appearance orientation*), kepuasan akan bagian tubuh (*body area satisfaction*), perasaan cemas akan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), serta pengkategorian ukuran badan (*self classified weight*). Semakin tinggi skor yang diperoleh seseorang, maka semakin tinggi pula citra tubuh yang dimiliki orang tersebut. Sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh seseorang, maka semakin rendah pula citra tubuhnya. Skala citra tubuh dalam penelitian ini terdiri dari 10 item setelah melalui tahap uji validitas dan reliabilitas. Karena uji tersebut pula, terdapat satu aspek yang terpaksa dihilangkan karena keseluruhan item pada aspek tersebut telah gugur, yakni aspek khawatir akan kegemukan.

Uji validitas yang dipakai pada penelitian ini adalah validitas isi dengan dasar pengambilan keputusan yang dipakai mengacu pada tabel aiken V. Pada skala konsep diri, item dapat dinyatakan valid apabila nilai  $v \geq 0.64$ . Sedangkan pada skala aktualisasi diri dan citra tubuh memiliki dasar pengambilan keputusan yang sama, item dapat dinyatakan valid apabila nilai  $v \geq 0.67$ . Uji Reliabilitas yang dipakai pada penelitian ini adalah Alpha Conbach dengan program SPSS 26. Suatu instrumen dapat dianggap reliabel ketika mempunyai koefisien alpha atau keandalan  $\geq 0,7$  (Ghozali, 2021). Hasil perhitungan skala konsep diri mendapatkan nilai Alpha Conbach sebesar 0.839, skala aktualisasi diri mendapatkan nilai Alpha Conbach sejumlah 0.756, sementara skala citra tubuh menghasilkan nilai Alpha Conbach sebesar 0.793. Azwar (2015) menyatakan jika nilai corrected item-total correlation yang diperoleh  $\geq 0.30$  maka item tersebut dinyatakan memenuhi syarat nilai daya beda. Item-item yang tidak sesuai kemudian digugurkan dan pengujian skala dilanjutkan pada item yang tersisa saja. Setelah dilakukan pengujian diketahui jika total item yang digunakan pada skala konsep diri adalah 13 item, pada skala aktualisasi diri digunakan 10 item, serta pada skala citra tubuh digunakan 10 item. Metode analisis data yang dipakai pada penelitian ini adalah regresi linear berganda dengan menggunakan SPSS 26 untuk uji hipotesis

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji asumsi dasar yang pertama kali dilakukan adalah uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* yang bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi secara normal atau tidak pada variabel konsep diri, variabel aktualisasi diri, dan variabel citra

tubuh. Jika nilai signifikansi (*asympt. Sig. (2-tailed)*)  $> 0,05$  maka sebaran data berdistribusi normal, sementara jika nilai signifikansi (*asympt. Sig. (2-tailed)*)  $< 0,05$ , maka sebaran data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui jika nilai signifikansi  $0,200 > 0,05$  yang menandakan jika nilai residual ketiga variabel berdistribusi secara normal.

Uji linearitas berfungsi untuk mengetahui hubungan antara variabel aktualisasi diri dan citra tubuh dengan variabel konsep diri. Jika nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity*  $> 0,05$  menunjukkan bahwasannya terdapat hubungan linear antara variabel bebas dengan variabel terikat, namun jika nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity*  $< 0,05$  menunjukkan bahwasannya tidak terdapat hubungan linear antara variabel bebas dengan variabel terikat. Berdasarkan hasil uji linearitas antara variabel aktualisasi diri dan variabel konsep diri didapatkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar  $0,093 > 0,05$  yang menandakan jika terdapat hubungan linear antara variabel aktualisasi diri dengan variabel konsep diri. Demikian pula hasil uji linearitas antara variabel citra tubuh dan variabel konsep diri didapatkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar  $0,192 > 0,05$  yang menandakan pula jika terdapat hubungan linear antara variabel. Maka dapat disimpulkan antara kedua variabel bebas dengan variabel terikat memiliki hubungan yang linear.

Uji multikolinieritas menggunakan metode tolerance dan VIF yang bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terdapat korelasi antar variabel bebas. Jika nilai tolerance  $> 0,100$  dan VIF  $< 10,00$  maka dapat dinyatakan tidak terjadi gejala multikolinieritas, sebaliknya jika nilai tolerance  $< 0,100$  dan VIF  $> 10,00$  maka dapat disimpulkan jika terdapat gejala multikolinieritas. Hasil dari uji yang telah dilakukan pada variabel aktualisasi diri memiliki nilai tolerance  $0,789$  yang artinya tidak terjadi gejala multikolinieritas karena  $> 0,100$ , sementara nilai VIF  $1,268$  yang berarti tidak terjadi gejala multikolinieritas karena  $< 10,00$ . Sementara hasil dari uji yang dilakukan pada variabel citra tubuh mendapatkan nilai tolerance  $0,789$  yang berarti tidak terjadi gejala multikolinieritas karena  $> 0,100$ . Sementara nilai VIF  $1,268$ , yang berarti tidak terjadi gejala multikolinieritas karena  $< 10,00$ . Maka dapat dinyatakan jika tidak terjadi gejala multikolinieritas pada kedua variabel tersebut.

Uji heteroskedastisitas menggunakan uji glejser bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan varian dari residual untuk segala pengamatan yang dilakukan pada model regresi linear. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$  artinya tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi, sebaliknya jika nilai signifikansi  $< 0,05$  artinya

terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi. Uji yang telah dilakukan menghasilkan nilai signifikansi aktualisasi diri sebesar 0,273 dan nilai signifikansi citra tubuh sebesar 0,076, kedua variabel tersebut menunjukkan nilai signifikansi  $>0,05$  yang berarti tidak terjadi gejala heteroskedastisitas pada model regresi.

Uji hipotesis mayor dilakukan dengan regresi linear berganda menggunakan uji F. Model regresi dapat dinyatakan FIT ketika nilai Sig.  $<0.05$ . Hasil pengujian hipotesis mayor adalah sebagai berikut ini :

Tabel 1 Uji Hipotesis Mayor

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
Regression	3291,003	2	1645,502	93,327	0.000 <sup>b</sup>

Hipotesis mayor dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara aktualisasi diri dan citra tubuh dengan konsep diri. Setelah peneliti melakukan uji hipotesis mayor dengan uji F, diketahui jika nilai Sig. yang diperoleh sebesar 0.000. Karena nilai tersebut  $<0.05$ , maka dapat dinyatakan jika hipotesis mayor dapat diterima. Dapat disimpulkan jika terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel aktualisasi diri dan variabel citra tubuh dengan variabel konsep diri. Penelitian ini sejalan dengan penelitian kuantitatif milik Astuti (2015) dan penelitian milik Putri (2019) dengan hasil terdapat hubungan antara aktualisasi diri dan citra tubuh dengan konsep diri.

Tabel 2 Uji Hipotesis Minor

Variabel	Beta	t	Sig.	Keterangan
Aktualisasi Diri	0,320	5,194	0,000	Terdapat hubungan positif yang signifikan
Citra tubuh	0,545	8,833	0,000	Terdapat hubungan positif yang signifikan

Uji hipotesis minor yang digunakan adalah dengan menggunakan uji T. Apabila nilai Sig.  $<0,05$  maka dapat disimpulkan jika terdapat pengaruh yang signifikan, namun apabila nilai Sig.  $>0,05$  maka dapat disimpulkan jika tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Uji yang telah dilakukan menghasilkan nilai Sig. pada variabel aktualisasi diri sebesar 0.000, karena nilai tersebut  $<0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel aktualisasi diri dengan variabel konsep diri. Hasil tersebut

sesuai dengan hipotesis minor pertama penelitian ini. Semakin tinggi aktualisasi diri yang dimiliki mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, maka semakin tinggi pula konsep dirinya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah aktualisasi diri yang dimiliki mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, maka semakin rendah pula konsep dirinya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Litaqia (2022) menunjukkan jika terdapat hubungan signifikan antara aktualisasi diri dengan konsep diri anak ( $p=0.014$ ) dengan tingkat korelasi sedang karena mendapatkan koefisien korelasi 0.411. Uji tersebut juga menunjukkan nilai Sig. variabel citra tubuh sebesar 0.000, karena nilai tersebut  $< 0.05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel citra tubuh dengan variabel konsep diri. Hasil yang didapatkan sesuai dengan hipotesis minor kedua penelitian ini. Semakin tinggi citra tubuh yang dimiliki mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, maka semakin tinggi pula konsep dirinya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah citra tubuh yang dimiliki mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, maka semakin rendah pula konsep dirinya. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk. (2021) dengan hasil bahwa citra tubuh mempengaruhi konsep diri sebesar 55,1%.

Tabel 3 Hasil Sumbangan Efektif

	<b>Sumbangan Efektif (SE)</b>	<b>Beta</b>	<b>Koefisien Korelasi</b>	<b>%</b>
Aktualisasi diri dan Konsep diri		0,32	0,571	18,3 %
Citra tubuh dan Konsep diri		0,545	0,692	37,7 %
Aktualisasi diri, Citra tubuh, dan Konsep diri	55,9 %			56,0 %

Sumbangan efektif berfungsi untuk mengetahui seberapa besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil sumbangan efektif dapat dilihat pada nilai R Square sebesar 0,559 maka dapat disimpulkan jika sumbangan pengaruh variabel aktualisasi diri dan variabel citra tubuh terhadap variabel konsep diri secara bersama-sama sebesar 56%, sementara 44% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Pada variabel aktualisasi diri memperoleh sumbangan efektif sebesar 18,3% dan variabel citra tubuh memperoleh nilai sumbangan efektif sebesar 37,7%. Hasil menunjukkan jika konsep diri

mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi didukung oleh aktualisasi diri dan citra tubuh. Jika mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mampu untuk mengaktualisasikan dirinya, maka dapat berpengaruh pada konsep diri mahasiswa tersebut. Selain itu, persepsi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terhadap tubuhnya sendiri akan mempengaruhi konsep diri yang dimilikinya.

Tabel 4 Kategorisasi

<b>Kategori</b>	<b>Konsep Diri</b>	<b>Aktualisasi Diri</b>	<b>Citra Tubuh</b>
Rendah	2,7%	1,3%	6,7%
Sedang	46,7%	24%	61,3%
Tinggi	50,7%	74,7%	32,0%
<b>Jumlah</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, data pada penelitian ini dibagi menjadi 3 kategori yakni kategori rendah, kategori sedang, dan kategori tinggi. Pada tabel di atas dapat dilihat jika mayoritas mahasiswa yakni sebesar 50,7% memiliki konsep diri yang tinggi. Semakin tinggi konsep diri seseorang, menunjukkan jika semakin positif konsep diri yang dimiliki orang tersebut. Maka dapat dikatakan jika mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang mengerjakan skripsi sudah dapat memandang dirinya sendiri secara positif. Novindari & Mursidi (2019) menyatakan jika seseorang dengan konsep diri positif mencerminkan pola perilaku yang optimis, tidak mudah menyerah, serta bersedia mencoba hal-hal baru yang sekiranya memiliki manfaat. Dapat dilihat juga bahwa mayoritas mahasiswa yakni sebesar 74,7% memiliki aktualisasi diri yang tergolong tinggi. Maka dapat dikatakan jika mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang mengerjakan skripsi sudah mampu mengungkapkan potensi terbaik yang sejatinya telah ada pada diri mereka sendiri. Juliandi (2017) yakni seseorang yang mempunyai aktualisasi diri tinggi adalah seseorang yang secara penuh mampu untuk memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya. Selain itu pada tabel tersebut dapat dilihat pula jika mayoritas mahasiswa yakni sebesar 61,3% memiliki citra tubuh yang tergolong sedang. Maka dapat dikatakan jika mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang mengerjakan skripsi belum dapat menilai tubuhnya sendiri secara positif sepenuhnya. Dianningrum & Satwika (2021) menyatakan jika individu dengan citra tubuh sedang berarti citra tubuh yang dimilikinya belum positif secara sepenuhnya. Citra tubuh yang berkategori sedang menandakan orang tersebut belum dapat memenuhi citra tubuh

positif, serta ia terkadang merasa puas dan terkadang juga merasa tidak puas akan tubuhnya sendiri (Novianti & Merida, 2021).

Penelitian ini memiliki keterbatasan serta kelemahan yang nantinya dapat menjadi bahan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya. Dikarenakan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampling insidental, maka hasil dari penelitian ini tidak bisa digunakan untuk membuat generalisasi. Selain itu dalam pengambilan data, penelitian ini dilakukan secara daring dan luring, sehingga peneliti tidak dapat memantau secara pasti apakah responden menjawab sesuai dengan keadaan aslinya atautah tidak. Selain itu penyebaran kuesioner dirasa kurang menyeluruh, dikarenakan keterbatasan waktu serta media yang digunakan.

#### **4. PENUTUP**

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan jika hipotesis mayor dapat diterima, yakni terdapat hubungan antara aktualisasi diri dan citra tubuh dengan konsep diri. Penelitian ini juga membuktikan jika hipotesis minor pertama pada penelitian dapat diterima, yakni terdapat hubungan positif antara konsep diri dengan aktualisasi diri, artinya semakin tinggi aktualisasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi akan membuat konsep dirinya semakin tinggi. Hipotesis minor kedua pada penelitian ini juga diterima, yakni terdapat hubungan positif antara konsep diri dengan citra tubuh, artinya semakin tinggi citra tubuh maka semakin tinggi pula konsep diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan jika tingkat konsep diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong tinggi. Konsep diri yang tinggi ini tak terlepas dari faktor aktualisasi diri yang tinggi serta citra tubuh yang tergolong sedang.

Implikasi teoritis yang dari hasil penelitian ini ialah terdapat hubungan antara aktualisasi diri dan citra tubuh dengan konsep diri pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Implikasi praktis dari hasil penelitian adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebaiknya dapat mempertahankan konsep dirinya dengan cara mempertahankan aktualisasi diri serta meningkatkan citra tubuh. Saran untuk mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi agar dapat meningkatkan citra tubuhnya adalah lebih menghargai dan mensyukuri tubuh, tidak terlalu fokus akan penampilan, tidak membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain, melakukan afirmasi positif, belajar mencintai diri sendiri, serta berfokus pada kelebihan diri. Saran untuk institusi pendidikan adalah dengan mempertimbangkan adanya pembinaan serta pembekalan mengenai konsep diri,



aktualisasi diri, dan citra tubuh. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan faktor lain dari variabel konsep diri untuk diteliti.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J. R. & Calhoun, J. F. (1990). *Psychology of Adjustment Human Relationship* (3th ed). New York: McGraw-Hill.
- Agustiningsih, W. (2016). Pengaruh Penerapan E-Filing, Tingkat Pemahaman Perpajakan Dan Kesadaran Wajib Pajak Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak Di KPP Pratama Yogyakarta, *Jurnal Nominal*, 5 (2), 107-122.
- Alia, C. M. A (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh (Skripsi). Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas*.(Edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Badriya, L. (2017). Hubungan Citra Tubuh Dengan Konsep Diri Pada Remaja Putri Yang Mengalami Pubertas Di SMP Negeri 2 Parung (Skripsi). Universitas Pembangunan Nasional“Veteran” Jakarta.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image : A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guildford Press.
- Cash, T. F. (2008). *The body image workbook : an eight-step program for learning to like your looks*. In *New Harbinger Publications, Inc*. New Harbinger.
- Chairunnisa, M., & Fadillah, N. (2021). Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Institut Kesehatan Helvetia Medan Tahun 2020. *Jurnal Social Library*, 1(2), 39–44. <https://doi.org/10.51849/sl.v1i2.32>
- Dianningrum, S. W. & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (7). 194-203.
- Effendi, Y. (2020). Pola Asuh dan Aktualisasi Diri: Suatu Upaya Internalisasi Konsep Humanistik dalam Pola Pengasuhan Anak. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial dan Humaniora*, 6 (2), 13-24.
- Faleina, E. (2022). Pengaruh Konsep Diri Dan Kecemasan Dalam Belajar Terhadap Pemahaman Pembelajaran Matematika Ekonomi Pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Angkatan 2018-2019 FKIP Universitas Jambi (Skripsi). Universitas Jambi.
- Ghozali, I. (2021). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26 Edisi 10. Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Hartati, N. & Rahmandani, A. (2022). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Perantau Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 11 (4), 251-259.
- Intantiyana, M., Widajanti, L., Zen, M., Peminatan, R., & Fakultas Kesehatan, G. (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang. (Vol. 6). <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Jannah, F., & Sulianti, A. (n.d.). *Perspektif Mahasiswa Sebagai Agen Of Change Melalui Pendidikan Kewarganegaraan*. <https://doi.org/10.47080/propatria.v2i2.593.this>
- Juliandi, R. (2017). Hubungan Konsep Diri Dengan Aktualisasi Diri Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak Angkatan 2013 Dan 2014 (Skripsi). Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Lilishanty, E. D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Kelas 11 Di SMAN 21 Jakarta. In *Bulan Maret* (Vol. 3, Issue 1).
- Litaqia, W. (2022). Gambaran Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri Anak Di

- Panti Asuhan Catur Dharma Pepabri Pontianak. *Khatulistiwa Nursing Journal (KNJ)*, 4(1), 32–39. <https://doi.org/10.53399/knj.v4i0.paperID>
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>
- Luh Putu Yuni Widia Ningsih, N., & Wayan Suniasih, N. (2020). Kesiapan Belajar dan Aktualisasi Diri Meningkatkan Hasil Belajar IPA. *Jurnal Mimbar Ilmu*, 25(3).
- Madhy, M. A., Purba, A. D., Nafeesa (2022). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa/I Stambuk 2019 Universitas Medan Area. *JOUSKA: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1). 16-24.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. USA: Harper and Row Publication.
- Noviandari, H., & Mursidi, A. (2019). Relationship of Self Concept, Problem Solving and Self Adjustment in Youth. *International Journal for Educational and Vocational Studies*, 1(6). <https://doi.org/10.29103/ijevs.v1i6.1599>
- Novianti, R., & Merida, S. C. (n.d.). Self-Concept dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi. *Maret*, 10(1), 11–20. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Priyastutik, S., Suhendri, H., & Kasyadi, D. S. (2018). Pengaruh Kemandirian Dan Konsep Diri Terhadap Pemecahan Masalah Matematika Siswa. *Jurnal Kajian Pendidikan Matematika*, 4(1), 1–10. <http://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/jkpm/>
- Putri A. R. (2019). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri Dan Kemampuan Berkomunikasi Siswa MI Syarifuddin Lumajang. *Jurnal Kopsis*, 1(2). 1-27.
- Putri, S. L. S (2017). Hubungan Antara Aktualisasi Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sari, G. G., Wirman, W., & Dekrin, A. (2021). Pengaruh Body Image terhadap Konsep Diri Mahasiswi Public Relations di Kota Pekanbaru. *Journal of Strategic Communication*, 12 (1), 52-60.
- Sari, U., & Abrori. (2020). *Body image*. Jakarta: PT Sahabat Alter Indonesia.
- Susandi, A. S., Luayyin, R. H., & Dirgayunita, A. (2021). Aktualisasi Diri Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Pada Anak. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 13(2), 72. <https://doi.org/10.26418/jvip.v13i2.45698>
- Tangka, I. B., Rottie, J., B., Bataha, Y. (2018). Hubungan Prestasi Akademik Dengan Konsep Diri Pada Mahasiswa Keperawatan Semester V Reguler Universitas Sam Ratulangi Manado. *ejournal keperawatan*, 6 (1). 1-7.
- Wahyuningtyas, R. T., & Hazim, H. (2023). Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*. 5, 1-7.
- Widayani., Nusantoro, E., & Kurniawan, K, (2014). Peningkatan Aktualisasi Diri Sebagai Dampak Layanan Penguasaan Konten. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 3 (2), 24-30.
- Widiarti, P. W. (2017). Konsep Diri (Self Concept) Dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa SMP Se Kota Yogyakarta. *INFORMASI Kajian Ilmu Komunikasi*, 47 (1). 135-148.