

PENDAHULUAN

Pada era ini khususnya di Indonesia, mahasiswa masih menjadi sebuah status kehormatan. Masyarakat luas cenderung memandang mahasiswa sebagai seorang intelektual muda dengan ranah pendidikan tertinggi. Mahasiswa ialah sosok pribadi yang tengah menimba ilmu di lingkungan perguruan tinggi swasta, perguruan tinggi negeri, atau institusi sejenis dengan tingkat yang setara. (Lubis, 2018). Sebagai unsur daripada pemuda, mahasiswa merupakan agen perubahan yang keberadaannya amat penting bagi suatu negara.

Jannah & 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. Masa perkuliahan harus ditempuh mahasiswa sekurang-kurangnya tiga hingga empat tahun, yang akhir masa perkuliahannya ditandai dengan melakukan penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan (Aulia & Panjaitan, 2019). Sementara untuk batasan waktu terlama, biasanya universitas akan memberikan mahasiswa kesempatan hingga empat belas semester untuk menyelesaikan masa studi S1.

Semester akhir merupakan saat bagi mahasiswa dalam menyelesaikan segala teori yang telah diberikan serta fokus pada penyusunan skripsi (Chairunnisa & Fadillah, 2021). 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.

Beberapa hal tersebut 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 mempunyai konsep diri yang tergolong tinggi, namun pada kenyataannya masih terdapat mahasiswa tingkat akhir yang konsep dirinya rendah. Penelitian milik Tangka et al. (2018) dengan subjek 78 mahasiswa Universitas Sam Ratulangi Manado membuktikan jika 84,9% subjek mempunyai konsep diri yang positif. Sementara hasil daripada penelitian milik 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 google form yang disebarakan lewat media sosial berupa WhatsApp dan Instagram. Survei ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum mengenai konsep diri yang dimiliki mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. 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 biravat. Uji Chai-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 ini pun berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya. Selain itu, tempat pelaksanaan penelitian juga berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya, yakni Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara aktualisasi diri dan citra tubuh dengan konsep diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Responden pada penelitian ini yakni mahasiswa akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat, baik dalam ranah teoritis maupun dalam ranah praktis. Dari sisi teori, diharapkan penelitian ini dapat berkontribusi pada peningkatan 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 hubungan antara aktualisasi diri dan citra tubuh dengan konsep diri, sehingga dapat menambah pengetahuan serta wawasan bagi para pembaca, serta menjadi acuan bagi penelitian yang akan

datang. Rumusan masalah yang ada pada penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara aktualisasi diri dan citra tubuh dengan konsep diri?”.

Calhoun & Acocella (1990) menyatakan jika konsep diri adalah pandangan pribadi seseorang mengenai dirinya sendiri. Konsep diri yaitu persepsi mengenai diri sendiri yang muncul karena adanya interaksi dengan individu lain (Widiarti, 2017). Sementara Priyastutik et al. (2018) berpendapat jika konsep diri ialah kemampuan yang telah dimiliki oleh individu dalam memandang serta menilai dirinya sendiri. Terdapat dua karakteristik konsep diri ketika seseorang membuat penilaian atas dirinya sendiri, yakni konsep diri positif serta konsep diri negatif. Berdasarkan pengertian konsep diri yang telah disebutkan sebelumnya, dapat disimpulkan jika konsep diri merupakan gambaran seseorang dalam memandang dan menilai dirinya sendiri, yang muncul karena berinteraksi dengan individu lain.

Calhoun & Acocella (1990) berpendapat jika aspek-aspek dari konsep diri ialah : (1) Pengetahuan, merupakan gambaran individu mengenai dirinya sendiri akibat membandingkan pribadinya dengan orang lain. Pengetahuan mengarah pada apa yang seseorang ketahui mengenai dirinya sendiri yang mengacu pada kuantitas, kualitas, serta peran yang dilakoni. Istilah kuantitas yang dimaksud berupa nama, jenis kelamin, usia, dan sebagainya. Sementara istilah kualitas yang dimaksud berupa tenang, egois, jujur, dan sebagainya. Istilah peran yang dilakoni seperti mahasiswa, orang tua, suami, dan sebagainya. Pengetahuan didapatkan apabila individu membandingkan dirinya sendiri dengan individu lain. Pengetahuan seseorang dapat berubah seiring berjalannya waktu karena perubahan tingkah laku dari orang tersebut sendiri maupun perubahan tingkah laku dari orang lain yang dijadikan pembanding. (2) Harapan, yakni pandangan seseorang atas siapa dan akan jadi apa dirinya di masa depan, sehingga timbul pengharapan atas diri yang nantinya akan membentuk ideal self. Harapan menjadi faktor penting yang mempengaruhi perilaku individu karena dapat membangkitkan kekuatan yang nantinya dapat mendorong dan memandu individu tersebut menuju masa depan. (3) Penilaian, adalah pengukuran seseorang atas diri sendiri yang dilakukan setiap saat sehingga mempengaruhi konsep diri yang dimilikinya. Penilaian dapat dilakukan seseorang dengan mengukur keadaannya nyata yang terjadi pada dirinya saat ini dengan keadaan yang diharapkannya. Tiap individu dapat menilai dirinya sendiri dengan standar yang dimiliki masing-masing.

Sementara itu, Sari & Abrori (2020) menyatakan jika beberapa aspek dari konsep diri adalah (1) Aspek psikis merupakan aspek yang mencakup konasi, kognisi, serta afeksi. Konasi merupakan tingkah laku yang menyebabkan seseorang melakukan suatu hal, kognisi merupakan kemampuan seseorang dalam memperoleh wawasan atau pemahaman, afeksi

merupakan sikap yang berkenaan dengan perasaan. (2) Aspek moral, merupakan aspek yang meliputi beragam nilai moralitas dan etika. Moralitas merupakan nilai yang menunjukkan baik atau buruknya suatu perbuatan. Etika merupakan penilaian suatu tindakan sosial yang didasarkan pada tradisi yang berlaku. (3) Aspek sosial adalah aspek yang mencakup bagaimana seseorang memainkan peranan sosial di lingkungan pertemanan, lingkungan keluarga, serta keahlian interaksi sosialnya. (4) Aspek fisik, adalah suatu aspek yang mencakup penilaian seseorang atas semua hal yang ia miliki seperti penampilan fisik, pakaian, kondisi tubuh dan sebagainya. Berdasarkan uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan jika aspek-aspek konsep diri ialah aspek harapan, aspek penilaian, aspek psikis, aspek pengetahuan, aspek moral, aspek sosial, dan aspek fisik.

Calhoun & Acocella (1990) menyatakan jika beberapa faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah (1) Orang tua, merupakan kontak sosial yang paling kuat serta paling awal bagi anak-anaknya. Oleh karena itu, informasi yang diberikan oleh orang tua lebih diingat oleh anak daripada informasi-informasi lain yang ia terima setelahnya. Orang tua mengedukasi anak dalam mengukur diri sendiri serta membentuk kerangka dasar untuk konsep diri. (2) Teman sebaya, kelompok teman sebaya mempengaruhi konsep diri dalam penerimaan atau penolakan. Jika penerimaan anak dari kelompok teman sebaya tidak ada, maka konsep diri anak tersebut dapat terganggu. Selain itu, peran yang diukur anak dalam kelompok teman sebaya juga mempengaruhi cara anak tersebut dalam memandang dirinya sendiri. (3) Masyarakat, karena masyarakat cenderung menganggap penting fakta yang dimiliki seorang anak seperti ras anak tersebut, siapa orang tua dari anak tersebut, dan sebagainya. Penilaian masyarakat tersebut kemudian dapat sampai dan masuk ke dalam konsep diri sang Anak. Masyarakat juga memberitahu bagaimana seseorang mengidentifikasi dirinya sendiri, sehingga dapat mempengaruhi konsep diri orang tersebut. (4) Hasil daripada proses belajar, karena konsep diri merupakan hasil daripada proses belajar. Hal itu dapat terjadi karena pengalaman dapat memberikan perubahan psikologis yang relatif permanen pada diri seseorang.

Sementara Putri (2019) berpendapat jika faktor dalam diri yang mempengaruhi konsep diri ialah (1) Faktor citra tubuh, karena kondisi anggota tubuh seseorang dapat mempengaruhi persepsi seseorang mengenai dirinya. Seseorang cenderung lebih menilai dirinya secara positif ketika memiliki anggota tubuh yang berfungsi normal. Sebaliknya, seseorang dapat lebih menilai dirinya secara negatif ketika orang tersebut memiliki cacat pada anggota tubuhnya. Selain itu, penampilan tubuh juga cenderung dapat mempengaruhi gambaran diri seseorang. Oleh karena itu, keadaan tubuh serta penampilan seseorang dapat mempengaruhi gambaran diri yang dimiliki orang tersebut. (2) Faktor pengalaman, faktor yang memiliki pengaruh paling

besar terhadap konsep diri seseorang adalah pengalaman interpersonal yang dapat menimbulkan perasaan berharga serta positif. Melalui pengalaman interpersonal, seseorang mampu belajar dan merasakan mengenai siapa dirinya. (3) Faktor aktualisasi diri, ketika seseorang yang berusaha untuk melakukan suatu hal dengan sebaik mungkin sesuai dengan peran yang ia emban adalah salah satu bentuk dari aktualisasi diri. (4) Faktor perasaan berarti, perasaan berarti seseorang dapat dipupuk melalui penghargaan serta sikap tidak meremehkan dari orang lain. Seseorang yang kerap dipupuk dengan perasaan berarti cenderung akan memiliki rasa yakin pada dirinya sendiri serta kemampuan yang ia miliki. Dengan begitu, seseorang menjadi lebih yakin dalam mengerjakan suatu hal dengan kemampuannya sendiri. (5) Faktor kebajikan, perasaan berarti cenderung akan menumbuhkan kebajikan pada diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan seseorang yang merasa dirinya dihargai oleh orang lain cenderung akan menampilkan perilaku yang positif. (6) Faktor sosial, karena perilaku-perilaku positif seperti pelukan; pujian; penghargaan; serta senyuman yang didapatkan dari orang terdekat dapat membuat individu menilai dirinya sendiri secara positif. Sementara perilaku-perilaku negatif seperti cemooh, hardikan, serta ejekan yang didapatkan dari orang terdekat dapat membuat individu menilai dirinya sendiri secara negatif.

Dari paparan yang telah dijabarkan sebelumnya maka peneliti menyimpulkan jika faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri adalah citra tubuh, orang tua, pengalaman, teman sebaya, aktualisasi diri, masyarakat, perasaan berarti, hasil daripada proses belajar, sosial, dan kebajikan.

Maslow (1970) menyatakan jika aktualisasi diri adalah keinginan untuk menjadi semakin istimewa dan menjadi segala sesuatu yang seseorang tersebut mampu menjadi. 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 heirarki kebutuhan Abraham Maslow. Aktualisasi diri adalah kondisi dimana seseorang berusaha mengejar beragam potensi terbaik yang ia miliki (Susandi et al., 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. Dapat disimpulkan dari pendapat-pendapat di atas 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. Sementara itu, Pratika & Puspitadewi (2014) berpendapat jika aspek-aspek aktualisasi diri adalah (1) Pertumbuhan, aspek ini mencakup kesederhanaan; spontanitas; kewajaran; lebih berfokus pada masalah dan bukan pada diri sendiri; merasakan pengalaman puncak (*peak experiences*), serta berfungsi secara otonom terhadap lingkungan fisik serta sosial. (2) Pemenuhan potensi diri, mencakup hubungan interpersonal yang kuat; memiliki minat sosial; merasa rela dengan kodrat yang dimiliki; merasa butuh akan independensi serta privasi; menerima individu lain serta diri sendiri; mengapresiasi atas segala hal yang dialami; memiliki selera humor yang sehat; dapat mengintegrasikan tujuan serta sarana; dan menolak konformitas dalam kebudayaan. (3) Pencapaian potensi diri, mencakup kreatifitas; berorientasi secara realistic; serta memiliki struktur watak yang demokratis. Uraian tersebut menunjukkan jika beberapa aspek aktualisasi diri ialah realistis dan nyaman dalam menjalani kehidupan; pertumbuhan; menerima diri sendiri, orang lain, serta lingkungan; mandiri; mempunyai apresiasi yang segar atas lingkungan sekitar; pemenuhan potensi diri; mempunyai minat sosial; bersikap terbuka akan perbedaan; kreatif; dan pencapaian potensi diri.

Maslow (1970) menyatakan jika faktor-faktor yang dapat memengaruhi aktualisasi diri adalah (1) Faktor penghambat, contoh yang menghambat aktualisasi diri ialah berhenti berjuang serta putus asa; memiliki pandangan yang sederhana mengenai kehidupan; sinisme serta ketidakpercayaan; emosi yang hilang. Seseorang yang berhenti memperjuangkan serta merasa putus asa akan menghambat aktualisasi diri pada orang tersebut. Ketika seseorang memandang kehidupan secara sederhana tanpa mempunyai pikiran untuk maju atau lebih baik, bahkan tidak memiliki cita-cita maka akan dapat menghambat aktualisasi diri orang tersebut. Sinisme serta ketidakpercayaan yang dimaksudkan ialah merasa tidak dapat melakukan sesuatu dengan lebih baik serta ragu pada potensi yang ia miliki. Emosi dan semangat yang hilang serta kosongnya pengalaman pada diri seseorang juga dapat menjadikan aktualisasi dirinya terhambat. (2) Faktor pendorong, yang dimaksud faktor pendorong aktualisasi diri ialah kegagalan; dorongan akibat adanya kekurangan; mempunyai keinginan untuk mengembangkan diri menjadi seseorang yang lebih baik; mempunyai kesehatan jiwa yang normal. Ketika seseorang mengalami kegagalan ketika ingin mencapai sesuatu, maka orang tersebut akan berusaha lebih keras dengan memaksimalkan potensi yang ada pada dirinya sehingga kegagalan tersebut tidak terulang kembali. Dorongan akibat adanya kekurangan yang dimaksudkan dapat berupa kekurangan dalam hal kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan penghargaan, memiliki serta cinta, dan rasa aman. Mempunyai keinginan untuk berubah

menjadi pribadi yang lebih baik yang dimaksudkan ialah ketika seseorang ingin menjadi lebih baik dari sebelumnya sehingga mendorong orang tersebut untuk mengembangkan potensi yang ia miliki. Orang yang jiwanya sehat serta normal cenderung akan mendambakan untuk dapat mengaktualisasikan dirinya secara sempurna dan mengerahkan segala potensi yang ia punya untuk dapat melakukan sesuatu sebaik mungkin.

Sementara itu, Yuliana (2018) menyatakan jika beberapa faktor yang memiliki pengaruh terhadap aktualisasi diri adalah (1) Faktor internal, yakni faktor aktualisasi diri yang berasal dari dalam diri individu. Yang termasuk dalam faktor internal yang mempengaruhi aktualisasi diri adalah tidak mengetahui potensi diri serta merasa ragu atau takut untuk mengungkapkan potensi diri yang dimiliki. Perubahan diri hanya dapat terjadi ketika seseorang mengetahui potensi yang ia miliki dan mengarahkannya menuju tindakan-tindakan yang sesuai dan teruji. Apabila seseorang tidak mengetahui, merasa ragu, bahkan merasa takut dalam mengungkapkan potensi dirinya maka akan membuat potensinya tidak bisa berkembang. (2) Faktor eksternal, yakni faktor aktualisasi diri yang berasal dari luar diri seseorang. Beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi aktualisasi diri adalah budaya masyarakat, faktor lingkungan, dan faktor pola asuh. Budaya masyarakat dapat mengganggu aktualisasi diri seseorang ketika masyarakat tidak mendukung upaya seseorang dalam mengaktualisasikan potensi dirinya. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya perbedaan karakter. Lingkungan memberikan pengaruh pada aktualisasi diri karena lingkungan fisik dan lingkungan sosio-psikologis mempengaruhi pembentukan serta perkembangan perilaku seseorang. Pola asuh mempengaruhi pembentukan aktualisasi diri dalam proses perkembangan anak.

Menurut pemaparan tersebut dapat disimpulkan jika beberapa faktor yang mempengaruhi aktualisasi diri seseorang adalah faktor pendorong, faktor penghambat, faktor eksternal, dan faktor internal.

Cash (2008) mendefinisikan citra tubuh merupakan keyakinan, persepsi, perasaan, pikiran, serta tindakan seorang individu mengenai penampilan fisiknya. 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 et al. (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 fisiknya sendiri. Berdasarkan 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

Cash & Pruzinsky (2002) menyatakan jika beberapa aspek citra tubuh ialah (1) Evaluasi akan penampilan (*appearance evaluation*), adalah penilaian seseorang penampilan serta fisiknya secara keseluruhan. Seseorang menilai perasaan keseluruhan serta mengevaluasi penampilan dirinya dalam rentang ukur puas atau tidak puas. (2) Orientasi akan penampilan (*appearance orientation*), adalah upaya seseorang dalam meningkatkan penampilan fisiknya. Upaya tersebut biasanya berupa perawatan tubuh, diet, pakaian, dan sebagainya. (3) Kepuasan akan bagian tubuh (*body area satisfaction*), hal ini mencakup kepuasan seseorang pada bagian tubuhnya, baik secara sebagian maupun secara keseluruhan. (4) Perasaan cemas akan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), merupakan rasa cemas seseorang terhadap kegemukan. Seseorang akan merasa waspada akan kenaikan berat badan, sehingga orang tersebut akan diet dan membatasi pola makan hariannya. (5) Pengkategorian ukuran badan (*self classified weight*), merupakan penilaian seseorang atas berat badannya. Seseorang akan mengkategorikan berat badannya dari rentang terlalu kurus hingga terlalu gemuk.

Sementara Thompson (dalam Lilishanty & Maryatmi, 2019) berpendapat jika aspek-aspek citra tubuh adalah (1) Aspek perbandingan dengan individu yang lain, karena ketika terdapat suatu penilaian yang membandingkan penampilan fisik seseorang dengan orang lain, maka nantinya akan dapat membuat seseorang tersebut memiliki prasangka kepada orang lain. (2) Persepsi akan bagian fisik serta penampilan secara utuh, hal tersebut karena bentuk fisik serta penampilan yang baik akan membuat seseorang merasa senang akan bentuk fisiknya sendiri, sebaliknya jika bentuk fisik serta penampilan seseorang buruk akan membuat orang tersebut merasa tidak menyukai bentuk fisiknya sendiri. (3) Aspek sosial budaya, yang dimaksudkan ialah reaksi terhadap individu lain. Seorang individu dapat menilai reaksi terhadap individu lain yang fisiknya menarik, lalu individu tersebut akan memberikan gambaran-gambaran yang baik dalam penilaiannya

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan jika aspek-aspek citra tubuh adalah aspek evaluasi akan penampilan, aspek perbandingan dengan individu yang lain, aspek pengkategorian ukuran badan, aspek persepsi akan bagian fisik serta penampilan secara utuh, aspek perasaan cemas akan menjadi gemuk, aspek kepuasan akan bagian tubuh, aspek sosial budaya, dan aspek orientasi akan penampilan.

Cash & Pruzinsky (2002) menyatakan jika faktor-faktor yang memengaruhi citra tubuh adalah (1) Hubungan interpersonal, hubungan ini dapat membuat individu membandingkan dirinya sendiri dengan individu lain. Selain itu, *feedback* yang didapatkan juga bisa berpengaruh terhadap konsep diri, termasuk perasaan atas penampilan fisik yang dimiliki. Hubungan interpersonal yang tidak baik akan mengganggu proses komunikasi. Individu

dengan komunikasi interpersonal yang kurang baik cenderung mempunyai kepercayaan diri yang rendah, apabila dibandingkan dengan individu yang memiliki komunikasi interpersonal yang baik. (2) Jenis kelamin, merupakan salah satu faktor yang berkontribusi secara signifikan terhadap citra tubuh. Wanita cenderung memiliki citra tubuh yang tergolong rendah jika dibandingkan dengan laki-laki. Hal tersebut dapat terjadi karena wanita cenderung ingin dirinya selalu terlihat sebagus mungkin dihadapan orang lain. Ketika perempuan ragu atas bentuk tubuhnya, maka akan menimbulkan kesan citra tubuh yang negatif. Sementara mayoritas laki-laki lebih rileks dengan keadaan tubuh yang mereka miliki sehingga kesan citra tubuh yang negatif dapat diminalisir. (3) Usia, hal tersebut dikarenakan rasa puas akan tubuh berbeda-beda berdasarkan usia serta tahap perkembangan. Orang dewasa cenderung mempunyai citra tubuh yang positif jika dibandingkan orang berada pada usia remaja. Remaja merupakan usia bagi seseorang untuk menunjukkan jati dirinya. Jika remaja menyadari terdapat perubahan yang tidak diinginkan pada tubuhnya, maka dapat berdampak pada citra tubuhnya. Sementara orang dewasa lebih dapat memahami beragam perubahan yang terjadi dan dapat menemukan jalan keluar yang terbaik baginya. (4) Keluarga, merupakan peran utama dalam mempengaruhi perkembangan citra tubuh seseorang. Komentar langsung dari keluarga dapat mempengaruhi bagaimana cara pandang orang tersebut mengenai dirinya sendiri, termasuk fisiknya. (5) Media massa, hal tersebut dikarenakan media massa memiliki pengaruh pada citra tubuh karena isi tayangan daripada media itu sendiri dapat mempengaruhi bagaimana seseorang memirirkan tentang sesuatu, termasuk standar kecantikan. Standar kecantikan yang ditampilkan melalui model pada tayangan media massa mampu membuat seseorang merasa tidak percaya diri karena merasa bahwa dirinya bertolak belakang dengan model tersebut.

Sementara Ramanda et al. (2019) menyatakan jika beberapa faktor yang mempengaruhi citra tubuh ialah (1) Keluarga, hal tersebut dikarenakan keluarga memiliki pengaruh atas citra tubuh pada anak-anak melalui instruksi; umpan balik; serta modeling. (2) *Self Esteem*, karena pemikiran seseorang mengenai tubuhnya terbentuk dalam pemikiran yang dipengaruhi oleh *self esteem*. (3) Hubungan interpersonal, karena hubungan interpersonal yang terjadi pada kegiatan sehari-hari acap kali membuat seseorang membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain, sehingga mempengaruhi konsep diri orang tersebut dalam memandang tubuhnya. (4) Perbandingan dengan orang lain, apabila seseorang sering membandingkan dirinya sendiri dengan pribadi lain yang lebih sempurna akan membuat orang tersebut akan sulit menerima fisik yang dimilikinya. Dengan merujuk pada pemaparan di atas, dapat disimpulkan jika faktor-faktor yang berpengaruh terhadap citra tubuh ialah faktor keluarga, *self esteem*, usia, media

massa, sosiokultural, hubungan *interpersonal*, jenis kelamin, dan perbandingan dengan orang lain.

Perumusan hipotesis yang digunakan terdiri dari hipotesis mayor serta hipotesis minor. Hipotesis mayor pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara aktualisasi diri dan citra tubuh dengan konsep diri. Terdapat pula dua hipotesis minor yang digunakan. Hipotesis minor yang pertama adalah terdapat hubungan positif antara konsep diri dengan aktualisasi diri. Sementara hipotesis minor yang kedua ialah terdapat hubungan positif antara konsep diri dengan citra tubuh.