

GAMBARAN *BODY IMAGE* MAHASISWA DI SATU UNIVERSITAS SWASTA INDONESIA BAGIAN BARAT

BODY IMAGE OF THE STUDENT AT ONE PRIVATE UNIVERSITY IN WEST INDONESIA

Febri Yanto Lumele¹, Mishel Nelci Anone¹, Eirene Ivana Bee¹,
Veronica Paula², Novita Susilawati Barus³

¹Mahasiswa, Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan

²Dosen, Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan

³*Clinical Educator*, Fakultas Keperawatan, Universitas Pelita Harapan

Email: veronica.paula@uph.edu

ABSTRAK

Setiap mahasiswa memiliki *body image* yang berbeda dengan mahasiswa yang lain jika dihadapkan pada objek yang sama, dari perbedaan inilah maka akan terbentuk *body image* yang positif dan negatif. Penampilan sangat penting bagi mahasiswa karena mahasiswa saat ini berada di usia transisi atau mengalami perubahan bentuk tubuh sehingga *body image* sangat penting untuk di perhatikan agar terlihat menarik dan sesuai dengan apa yang diharapkan. Individu yang memiliki persepsi *body image* yang *negative* secara terus menerus memandang secara menyimpang mengenai bentuk fisiknya yang dapat menyebabkan individu merasa malu terhadap tubuhnya sendiri, mengalami depresi sehingga menimbulkan bulimia nervosa, bahkan melakukan bedah plastik untuk memperbaiki bentuk tubuhnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *body image* mahasiswa di satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif yang bertujuan untuk melihat gambaran *body image* mahasiswa dengan teknik pengambilan sampel adalah *convenience sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 392 mahasiswa. Instrument dalam penelitian menggunakan kuesioner dengan alat ukur *Body Shape Questionnaire (BSQ)*. Teknik analisis data yang digunakan adalah univariat. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa 82,9% mahasiswa memiliki *body image* yang positif dan 17,1% mahasiswa memiliki *body image* yang negatif. Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai faktor yang memengaruhi mahasiswa tentang *body image* dengan penelitian kualitatif.

Kata kunci: *Body image*, Mahasiswa

ABSTRACT

Every student has different body image from other students if they are faced with the same object, from this differentiation so this will form a positive and negative body image. Appearance is very important for students because students are currently in age transition or experiencing changes in body shape so, body image is very important to be cared so that it can make more attractive and according with what we expected. Individuals who have negative body image perceptions continuously view distortedly about their physical form which can cause individuals to feel ashamed of their own bodies, experience depression, causing bulimia nervosa, even undergo plastic surgery to improve their body shape. This study aims to describe the body image of the student at one of the Private University in West Indonesian. The design that is used in this research is quantitative research with descriptive method which aims to see the body image of the student with convenience sampling. The sample in this study is 392 students. The instrument in this research is using the Body Shape Questionnaire (BSQ) measuring instrument. The data analysis technique that is used is univariate. Result showed that 82.9% of students had a positive body image and 17.1% of students had a negative body image. The researchers recommend that further researchers can study the factors that influence students about body image with qualitative research.

Keywords: *Body Image*, Students

PENDAHULUAN

Setiap individu pasti sangat memperhatikan penampilannya agar terlihat menarik, begitu juga dengan setiap mahasiswa. Usia rata-rata mahasiswa saat ini sekitar 18-25 tahun yang dikategorikan sebagai remaja akhir yang mengalami masa transisi menuju dewasa, dalam masa transisi ini mereka mengalami berbagai perubahan fisik seperti perubahan berat badan, suara, dan lainnya sehingga mereka sangat memperhatikan penampilannya, serta berusaha untuk membentuk *body image* yang dapat dilihat menarik dari cara mereka mempersepsikannya (Alidia, 2018).

Menurut Denich dan Ifdil (2015) *body image* merupakan persepsi individu tentang bentuk tubuh yang dimiliki orang lain ataupun dirinya sendiri. Individu yang memiliki *body image* yang positif memiliki persepsi tentang bentuk tubuh yang nyata dan merasa nyaman terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, sebaliknya individu yang memiliki *body image* yang negatif akan memandang secara menyimpang mengenai bentuk fisiknya yang dapat menyebabkan individu merasa malu terhadap tubuhnya sendiri (Gayatri, 2011).

Menurut Zaini (2019), faktor budaya dapat menyebabkan perbedaan persepsi *body*

image, contohnya di Indonesia setiap orang mempunyai warna kulit berbeda, ada yang berwarna gelap, sawo matang, kecoklatan, dan kulit berwarna putih. *Body image* juga merupakan cara pandang seseorang mengenai penampilan fisiknya, yakni gambaran yang dibuat sendiri oleh individu dalam pemikirannya yang dipengaruhi oleh budaya, lingkungan, media massa, dan sebagainya (Jena, 2019). Selain itu, individu yang memiliki persepsi *body image* yang negatif secara terus menerus akan mengalami depresi (Syifa & Pusparini, 2018).

Menurut Gunawan dan Anwar (2012), 77% dalam satu tahun 10,2 juta penduduk di Amerika telah melakukan bedah plastik. Penduduk di negara ini melakukan bedah plastik karena merasa khawatir dengan *body image* yang dimilikinya. Berdasarkan hasil penelitian di Indonesia yang dilakukan pada 77 remaja putri mendapatkan hasil 20 orang mengatakan mereka merasa bahwa *body image* mereka positif, 18 orang masih tidak puas atau merasa *body image* mereka dikategori negatif, dan 39 orang lainnya berada di kategori netral (Denich & Ifdil, 2015).

Menurut Zaini (2019), ada empat faktor yang memengaruhi *body image*, yaitu,

faktor biologis yaitu adanya riwayat penyakit keturunan serta perubahan fisiologis atau penambahan usia seperti penuaan. Faktor psikologis yaitu berfokus pada individu yang tidak dapat melaksanakan tugas sesuai perkembangan usianya.

Faktor sosial yaitu adanya perbedaan budaya yang disebabkan oleh pembatasan kontak sosial, seperti terlibat dalam pelanggaran norma. Faktor yang timbul karena adanya stressor yang terjadi. Stressor yang ada dalam diri seseorang yang mengalami gangguan *body image* muncul karena adanya efek samping dari pengobatan seperti kemoterapi, radiasi, serta status gizi seperti terlalu kurus, terlalu gemuk atau obesitas, dan perubahan hormonal reproduksi seperti perubahan bentuk tubuh pada remaja yang memasuki masa pubertas.

Berdasarkan data awal yang dilakukan melalui wawancara terhadap 10 mahasiswa, dengan memberikan beberapa pertanyaan mengenai *body image*, beberapa dari mereka merasa senang dan nyaman dengan penampilan mereka, ada yang merasa tidak percaya diri ketika dikritik oleh dan juga sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Hasil dari wawancara diatas

menunjukkan bahwa 7 mahasiswa telah menunjukkan gejala dari *body image* yang negatif yang ditandai timbulnya rasa kurang percaya diri dan malu terhadap tubuh yang dimiliki sekarang, sedangkan 3 mahasiswa lainnya menunjukkan gejala dimana mereka menilai *body image* secara positif yang ditandai dengan rasa nyaman dan rasa percaya diri dengan penampilan dan tubuh yang dimiliki.

Persepsi *body image* setiap orang berbeda terutama bagi mahasiswa yang saat ini mengalami transisi atau perubahan bentuk tubuh. Pada dasarnya mahasiswa menginginkan bentuk tubuh yang ideal dan sesuai standar yang diinginkan. Beberapa mahasiswa masih memiliki pandangan negatif terhadap *body image* yang dimiliki sehingga mahasiswa merasa tidak puas terhadap tubuhnya, selain itu ada juga mahasiswa yang sudah menganggap *body image* mereka berada dikategori positif dan merasa percaya diri dengan tubuhnya. Dari fenomena yang ada diketahui bahwa beberapa mahasiswa memiliki pandangan yang berbeda mengenai *body image*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *body image* mahasiswa di satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat.

METODE

Penelitian ini adalah merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif yang bertujuan untuk melihat gambaran *body image* mahasiswa di satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat.

Populasi yang digunakan sebagai sumber pengambilan data adalah mahasiswa aktif di satu Universitas swasta Indonesia bagian Barat, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling* dengan populasi berjumlah 19.238 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 392 sampel dengan menggunakan rumus Slovin. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif di satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat yang bersedia menjadi responden partisipan dengan mengisi *informed consent*. Sedangkan, kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif di satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat yang berusia dibawah 18 tahun dan diatas 25 tahun.

Instrumen yang digunakan adalah alat ukur milik Cooper (1986), yaitu *Body Shape Questionnaire (BSQ)* yang berjumlah 34 pernyataan. Pada kuesioner *Body Shape Questionnaire (BSQ)* tidak ada pertanyaan yang dibalik (*reverse question*), skor akhir yang diperoleh didapatkan dari

penjumlahan keseluruhan item. Untuk dapat mengetahui *body image* positif dan negatif peneliti membandingkan hasil dari jawaban responden dengan skoring, dimana skor 6= selalu, 5= sangat sering, 4= sering, 3= sangat jarang, 2= kadang-kadang, 1= tidak pernah.

Pada penelitian ini, peneliti telah melakukan uji Validitas dan Reliabilitas ulang pada mahasiswa yang berusia 18-25 tahun, kuesioner di uji cobakan kepada 30 orang mahasiswa aktif di satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat. Uji validitas ini dilakukan dilakukan dengan membandingkan r_{hitung} dan r_{tabel} (0,361). Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan oleh peneliti, 32 pertanyaan dinyatakan valid karena nilai r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} . Pada uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan telah reliabel. Kuesioner dinyatakan mempunyai reliabilitas tinggi apabila nilai *cronbach alpha* lebih tinggi dari (0,5) (Riyanto, 2009). Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti tentang gambaran *body image* mahasiswa diperoleh hasil *cronbach's alpha* 0,937, yang berarti kuesioner tersebut reliabel karena nilai tersebut lebih besar dari nilai (0,5).

Penyebaran kuesioner melalui *google form* dan link dibagikan melalui media sosial *whatsapp group* Himpunan Mahasiswa dari berbagai fakultas di satu Universitas Indonesia bagian Barat. Selanjutnya, data yang diperoleh dikelola menggunakan aplikasi yang ada pada sistem komputerisasi dan pada pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan tahap sebagai berikut, *cleaning*, peneliti melakukan pengecekan kembali untuk memastikan kelengkapan data dan semua data yang dimasukkan tepat dan benar sesuai untuk menghindari terjadinya ketidaklengkapan data atau kesalahan. Jika ada kesalahan data, maka peneliti segera memperbaikinya agar sesuai dengan hasil pengumpulan data yang ingin dilakukan. *Editing*, peneliti melakukan pengecekan dan penyesuaian terhadap kelengkapan dan kejelasan kuesioner yang telah diisi oleh responden dan diperlukan peneliti sehingga memudahkan peneliti dalam proses pemberian kode agar menjamin kelengkapan data yang diperlukan.

Coding, peneliti memberikan kode nomor pada setiap kuesioner yang telah diisi. Pada variabel persepsi *body image* peneliti memberikan kode 6 untuk responden yang memilih selalu, kode 5 untuk responden yang memilih sangat sering, kode 4 untuk

responden yang memilih pilihan sering, kode 3 untuk responden yang memilih sangat jarang, kode 2 untuk responden yang memilih kadang-kadang, dan kode 1 untuk responden yang memilih pilihan tidak pernah. Peneliti juga memberikan kode (P) untuk positif dan (N) untuk negatif agar memudahkan peneliti dalam melakukan tabulasi. Tabulasi data, peneliti menjumlahkan semua jawaban didalam *microsoft excel* yang sesuai pada setiap jawaban responden. Setelah itu, peneliti membuat tabel yang berisikan berbagai data demografi dan data mengenai jawaban persepsi mahasiswa tentang *body image*.

Data yang ada dianalisis dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis univariat untuk melihat variabel gambaran *body image* mahasiswa. Analisis univariat yaitu teknik analisis data terhadap satu variabel tanpa adanya keterkaitan dengan variabel lain, variabel dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat yang berupa analisis deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan fenomena yang ada (Cahyono, 2018). Semua hasil pengelolaan data yang telah dilakukan oleh peneliti disajikan dalam bentuk tabel distribusi persentase dan membandingkan hasil persentase jawaban responden dengan skoring yang ada sehingga peneliti dapat

mengetahui gambaran *body image* mahasiswa di satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat.

Peneliti juga telah mendapatkan surat persetujuan dari *Research Community Service and Training Commitee* (RCTC) dengan No. 038/KEP-FON/III/2020. Penelitian ini menggunakan prinsip dasar etik yang menjadi landasan penelitian yaitu, menghormati orang (*respect for person*) yaitu peneliti tidak memaksa responden untuk mengisi kuesioner sehingga kuesioner ini diisi atas kemauan responden sendiri, manfaat (*beneficience*) yaitu tidak ada unsur untuk memberikan dampak yang merugikan responden, melainkan memberikan hal yang positif karena responden dapat mengetahui tentang persepsi *body image*, tidak membahayakan subjek penelitian (*non-maleficience*) pada penelitian yang dilakukan tidak ada unsur untuk merugikan atau membahayakan responden penelitian, terakhir adalah keadilan (*justice*) semua responden diperlakukan sama oleh peneliti, sehingga tidak ada perlakuan khusus yang diperlakukan kepada responden satu dengan responden lainnya.

Penelitian ini juga memperhatikan prinsip etika yaitu menggunakan *Informed Consent* yaitu adanya persetujuan antara peneliti dan responden dengan cara memberikan penjelasan penelitian serta memberikan pilihan bersedia atau tidak menjadi responden, peneliti akan menjelaskan tujuan dari pengumpulan data. Pada kuesioner yang disebarakan peneliti telah mendapatkan persetujuan dari responden yang telah menyetujui untuk mengisi kuesioner yang disebarakan. *Anonymity* yaitu menjaga kerahasiaan identitas responden yang diteliti. Pada penelitian ini peneliti menjaga kerahasiaan identitas responden dengan cara meminta responden hanya mencantumkan nama inisial dan tidak mempublikasikan jawaban dari setiap responden.

HASIL

Hasil penelitian mengenai “Gambaran *Body Image* Mahasiswa di satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat” dengan jumlah responden sebanyak 392 mahasiswa, data demografi sebagai berikut:

Tabel 1. Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin (N= 392)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase(%)
Laki-laki	90	23
Perempuan	302	77,0
Jumlah	392	100

Tabel 2. Data Demografi Berdasarkan Usia (N= 392)

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18	61	15,6
19	93	23,7
20	97	24,7
21	88	22,5
22	43	11,0
23	8	2,0
24	0	0,0
25	2	0,5
Jumlah	392	100

Tabel 3. Data Persentase Persepsi Mahasiswa Tentang *Body Image*

Persepsi Mahasiswa Tentang <i>Body Image</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Positif (<111)	325	82,9
Negatif (\geq 111)	67	17,1
Jumlah	392	100

PEMBAHASAN

Menurut Jena (2019), *body image* merupakan cara pandang seseorang mengenai penampilan bentuk tubuhnya yang dapat menimbulkan persepsi positif maupun negatif, persepsi *body image* dapat terbentuk dari budaya, lingkungan, media massa, dan sebagainya. *Body image* terjadi pada remaja akhir yang mengalami transisi bentuk tubuh, sehingga para remaja berusaha untuk menjaga bentuk tubuhnya agar terlihat ideal.

Persepsi *body image* yang terjadi pada remaja perempuan dan remaja laki-laki sering dipengaruhi oleh media massa seperti televisi dan majalah yang memperlihatkan beberapa wanita yang

memiliki tubuh ramping dan kulit putih yang menjadi impian setiap perempuan, dan pada laki-laki menginginkan tubuh yang tinggi, tegap, dan juga mempunyai tubuh yang berotot atau atletis, sehingga mereka berusaha membentuk tubuh sesuai dengan yang diinginkannya (Rombe, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dilihat juga bahwa mayoritas mahasiswa yang mengisi kuesioner adalah mahasiswa perempuan yang berjumlah 302 (77,0%) dan mahasiswa laki-laki berjumlah 90 (23,0%). Menurut Denich dan Ifdil (2015) remaja wanita lebih sering memperhatikan bentuk tubuhnya, karena pada remaja wanita memiliki standar ideal yang lebih banyak mengenai bentuk tubuh yang ingin dimiliki, dibandingkan pada remaja pria hanya sesekali mementingkan masa ototnya ketika memikirkan tentang *body image* yang dimiliki.

Pengaruh *body image* yang positif akan memengaruhi cara individu untuk berperilaku hidup sehat, seperti melakukan olahraga teratur, serta mengonsumsi makanan yang bergizi, sedangkan dampak negatif dari *body image* akan mengakibatkan seseorang mengalami harga diri rendah serta akan melakukan diet ketat

dan cenderung mengalami gangguan makan (Mukhlis, 2013).

Penelitian yang dilakukan di satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat mengenai persepsi mahasiswa tentang *body image* dengan jumlah responden sebanyak 392 mahasiswa, ditemukan hasil 325 mahasiswa (82,9%) memiliki persepsi *body image* yang positif, sedangkan 67 mahasiswa lainnya (17,1%) memiliki persepsi *body image* yang negatif. Hasil penelitian ini ditemukan bahwa mahasiswa memiliki *body image* yang positif dibandingkan *body image* yang negatif. *Body image* yang positif terbentuk dari cara orang tersebut mempersepsikan bentuk tubuhnya, jika seseorang yang dapat menerima bentuk tubuhnya dan mempersepsikannya ideal, maka akan terbentuk *body image* yang positif, sebaliknya jika seseorang mempersepsikan bentuk tubuhnya tidak ideal dan tidak sesuai keinginannya maka akan terbentuk *body image* yang negatif (Denich & Ifdil, 2015). Oleh karena itu, mahasiswa berusaha untuk membentuk *body image* yang positif agar mereka terlihat menarik dengan melihat standar tubuh ideal yang diinginkan.

Instrumen *Body Shape Questionnaire* (BSQ) terdapat 4 kriteria penilaian, yang pertama jika responden mendapatkan skor <80 maka dapat diartikan responden tidak peduli dengan bentuk tubuh, penilaian yang kedua dengan skor 80-110 responden memiliki perhatian ringan dengan bentuk tubuh yang dimiliki, penilaian ketiga dengan 111-140 responden memiliki perhatian sedang dengan bentuk tubuh, dan yang terakhir penilaian yang keempat dengan skor dengan >140 responden sangat memperhatikan bentuk tubuh.

Berdasarkan penelitian dan pengolahan data dengan menggunakan empat kriteria skoring yang dilakukan terhadap 392 mahasiswa yang menjadi responden, terdapat 267 (68%) mahasiswa mendapatkan skor <80 yang tidak peduli dengan bentuk tubuhnya, 58 (15%) mahasiswa dengan skor 80-110 mempunyai perhatian ringan dengan bentuk tubuh mereka, 54 (14%) mahasiswa dengan skor 111-140 mempunyai perhatian sedang dengan bentuk tubuhnya, sedangkan mahasiswa lainnya 13 (3%) dengan skor >140 artinya mahasiswa sangat memperhatikan bentuk tubuh yang dimiliki.

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki *body*

image positif lebih banyak dari pada mahasiswa yang memiliki *body image* yang negatif.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian bahwa mayoritas mahasiswa di satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat menerima bentuk tubuhnya dan menganggap bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini sudah sesuai dengan keinginannya. Hasil penelitian dari 392 responden, diperoleh 325 responden (82,9%) memiliki persepsi *body image* yang positif, sedangkan 67 mahasiswa lainnya (17,1%) memiliki

persepsi *body image* yang negatif. Penelitian deskriptif kuantitatif ini hanya menyajikan data yang bersifat gambaran *body image* mahasiswa. Oleh karena itu bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti mengenai faktor yang memengaruhi persepsi mahasiswa tentang *body image* dengan teknik penelitian kualitatif

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Keperawatan Universitas Pelita Harapan dan seluruh pihak yang mendukung penelitian ini.

REFERENSI

- Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Jurnal Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14 (02), 79-92. DOI: 10.32939/tarbawi.v14i2.291
- Cahyono, T. (2018). *Statistika Terapan & Indikator Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Denich, A. U., & Ifdil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61. DOI: 10.29210/116500
- Gayatri. (2011). *Women Guide (Buku Cerdas Untuk Perempuan)*. Ciganjur-Jagakarsa, Jakarta Selatan: Gagas Media.
- Gunawan, R., & Anwar, A. (2012). Kecemasan Body Image Pada Perempuan Dewasa Tengah yang Melakukan Bedah Plastik Estetik. *Jurnal Psikologi*, 10 (2), 58-66. Retrieved from <https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/1477>
- Jena, Y. (2019). *Wacana Tubuh dan Kedokteran*. Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Mukhlis, A. (2013). Berpikir Positif Pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction). *Jurnal Psikoislamika*, 10 (1), 5-14. DOI: 10.18860/psi.v10i1.6357

- Riyanto, Agus. (2009). *Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan. (Dilengkapi dengan Uji Validitas dan Reabilitas serta Aplikasi SPSS)*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rombe, S. (2013). Hubungan Body Image Dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 5 Samarinda. *eJournal Psikoborneo*, 1(4), 228-236. Retrieved from <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3520>
- Syifa, R. S., & Pusparini. (2018). Persepsi Tubuh Negatif Meningkatkan Kejadian Eating Disorders Pada Remaja Usia 15-19 tahun. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 1(1) 18-25. DOI: 10.18051/JBiomedKes.2018.v1.18-25.
- Zaini, M. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa: Masalah Psikososial di Pelayanan Klinis dan Komunitas*. Yogyakarta: Deepublish.