

Pengaruh *Body Image* terhadap Konsep Diri Mahasiswi *Public Relations* di Kota Pekanbaru

GENNY GUSTINA SARI, WELLY WIRMAN & ANDELLA DEKRIN

Jurusan Ilmu Komunikasi, FISIP Universitas Riau
E-mail: genny.gustina@lecturer.unri.ac.id | Hp: 08127692807

Abstrak

Penampilan adalah salah satu aspek yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Permasalahan terkait penampilan khususnya bentuk tubuh tidak jarang mempengaruhi konsep diri khususnya bagi perempuan muda. Kebutuhan untuk meningkatkan kualitas penampilan didukung tuntutan untuk tampil sempurna bagi perempuan muda merupakan sarana eksistensi diri yang utama. Tulisan ini melihat bagaimana pengaruh *body image* terhadap konsep diri mahasiswi *public relations* di Kota Pekanbaru. Metode pada penelitian ini menggunakan riset kuantitatif dengan sampel sebanyak 96 responden dengan teknik pengambilan sampel secara *random sampling*. Teknik pengumpulan data dengan menyebarkan kuesioner. Metode yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana. Perhitungan dilakukan dengan bantuan program SPSS. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (sig.) yang diperoleh adalah sebesar 0,000, dinyatakan lebih kecil dari probabilitas 0,05. Nilai ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *Body Image* (X) terhadap Konsep Diri (Y) mahasiswi *public relations* di Kota Pekanbaru. Sementara itu berdasarkan uji koefisien determinasi (R^2), diperoleh nilai determinasi sebesar 0,551. Hasil ini menunjukkan bahwa *Body Image* (X) dapat mempengaruhi Konsep Diri (Y) sebesar 55,1%, sedangkan sisanya sebesar 44,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: *Body Image*, Konsep Diri, Mahasiswi, *Public Relations*

Abstract

Appearance is one aspect that affects one's self-confidence. Problems related to appearance, especially body shape, often affect self-concept, especially for young women. The need to improve the quality of appearance supported by demands to look perfect for young women is the main means of self-existence. This paper looks at how the influence of body image on the self-concept of public relations students in Pekanbaru City. The method in this study uses quantitative research with a sample of 96 respondents with a random sampling technique. Data collection techniques by distributing questionnaires. The method used is simple linear regression analysis. The calculation is done with the help of the SPSS program. The results of the analysis show that the significance value (sig.) obtained is 0.000, which is stated to be smaller than the probability of 0.05. This value indicates that H_0 is rejected and H_a is accepted, which means that there is a significant influence between Body Image (X) on Self-Concept (Y) of public relations students in Pekanbaru City. Meanwhile, based on the coefficient of determination test (R^2), the determination value is 0.551. These results indicate that Body Image (X) affect the Self-Concept (Y) by 55.1%, while the remaining 44.9% is influenced by other variables not examined in this study.

Keywords: *Body Image*, Self Concept, Student, *Public Relations*

CoverAge

Journal of Strategic
Communication

Vol. 12, No. 1, Hal. 52-60
September 2021

Fakultas Ilmu Komunikasi,
Universitas Pancasila

Accepted: 23 August, 2021

Revised: 25 August, 2021

Approved: 30 August, 2021

PENDAHULUAN

Dalam fenomena yang sering dilihat dan dialami, persoalan tubuh menjadi hal yang menarik dalam penelitian. Persoalan tubuh menjadi menarik disebabkan karena manusia itu “ada” karena kehadiran tubuhnya. Tubuh juga dikatakan sebagai simbol nonverbal dalam ilmu komunikasi, karena postur tubuh sering bersifat simbolik dan mempengaruhi citra diri seseorang (Wirman, 2016:9). Menurut *Oxford English Dictionary*, tubuh adalah kerangka atau struktur fisik dari manusia atau hewan sebagai organisme material yang dilihat sebagai entitas organik. Makna tubuh nyatanya diperdebatkan oleh para ahli, mulai dari Decrates hingga Sarte, karena tidak ada tanda-tanda kesepakatan secara universal (Synnott, 2007:12).

Perempuan memperhatikan penampilan fisiknya jauh lebih besar dibandingkan laki-laki, hal ini karena peran, status dan kedudukan seorang perempuan dipengaruhi dari caranya mengelola tubuh dan penampilan mereka. Konsep diri akan mengalami perubahan secara dramatis saat pubertas, kehamilan dan menopous. Perubahan kecil pada tubuh memiliki implikasi perubahan juga pada diri seorang perempuan, hal ini karena tubuh perempuan adalah sebuah objek penandaan akan eksistensi dirinya sebagai manusia. Penilaian tentang daya tarik penampilan fisik perempuan hadir karena stereotip seks fisik ideal yang dianut secara bersama dalam masyarakat. Perempuan yang secara fisik dianggap tidak ideal, seperti kegemukan misalnya, akan menderita oleh stigma masyarakat karena dianggap tidak menarik dan cantik. Jelas sudah bahwa salah satu kriteria cantik terletak pada proposisi tubuh perempuan (Melliana, 2006:16; Wati & Sumarmi, 2017:398-405).

Silverstein melihat bahwa kecenderungan yang terjadi adalah tubuh yang kurus selalu dianggap menarik sedangkan tubuh gemuk dianggap memalukan. Hal ini juga diperkuat dengan pernyataan dari Hurlock bahwa masalah kegemukan dapat mengganggu tumbuh kembang anak pada masa pra-dewasa khususnya pada remaja putri. Bentuk tubuh menjadi sumber keprihatinan selama fase awal masa remaja karena tubuh digunakan secara efektif sebagai sebuah simbol akan eksistensi diri yang menghadirkan rasa nyaman atau sebaliknya. Kaplan bahkan melihat masalah kegemukan dapat menimbulkan masalah sosial bagi remaja. Intinya bagi remaja putri khususnya ukuran tubuh menjadi salah satu hal yang sangat diperhatikan, menjadi gemuk seperti sebuah aib yang memalukan bagi mereka (Indika, 2010:3-4).

Diri adalah pengaruh dramatis yang muncul dari suasana yang dihadirkan. Menurut Goffman, seseorang biasanya mencoba menampilkan dirinya di depan umum citra idealis terbaik sehingga merasa harus menyembunyikan sesuatu dari tindakannya, sehingga dapat mempertahankan kesan yang diinginkan sesuai dengan harapan dan prinsip yang mereka rencanakan, digunakan dalam kehidupan komunitas mereka (Delliana, 2021). Hal ini tentu saja juga dirasakan oleh perempuan sebagai sosok yang memang sangat mengedepankan penampilan mereka. Penelitian ini memfokuskan pada mahasiswi *public relations* (PR) dengan alasan bahwa sebagai mahasiswi yang mempelajari bagaimana seorang praktisi PR tidak hanya bertugas membangun *image* perusahaan, namun juga harus bisa membangun *image*-nya terlebih dahulu. Hal ini dikarenakan praktisi PR merupakan wajah dari perusahaan atau instansi yang diwakilkannya. Sampai saat ini belum ada data resmi tentang rasio profesi seorang PR berdasarkan gender di Indonesia. Namun, profesi *public relations* sering dianggap profesi yang cocok untuk perempuan diperkuat dengan adanya fakta yang dimuat dalam *Warta Ekonomi*, edisi September 1990, tentang fakta bahwa pada tahun 1990, *MPR consultant* menyatakan bahwa 12 dari 17 perusahaan PR di Indonesia di bawah kepemimpinan perempuan (Saputro & Candrasari, 2018). Hal ini bisa dilihat di lapangan tentang bagaimana perempuan sebagai praktisi PR dituntut untuk berpenampilan menarik.

NO	NAMA UNIVERSITAS	JURUSAN TERFAVORIT
1.	Universitas Riau	1. Manajemen 2. Hukum 3. Ilmu Komunikasi
2.	Universitas Islam Riau	1. Jurusan Hukum 2. Jurusan Ilmu Komunikasi 3. Jurusan Teknik
3.	UIN Suska Riau	1. Pendidikan Agama Islam 2. Teknik Informatika 3. Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Tabel 1. Jurusan Terfavorit di Riau Tahun 2020

Sumber: Observasi Penulis

Tuntutan akan penampilan yang menarik dirasa sangat besar bagi para mahasiswi *public relations* di kota Pekanbaru termasuk melakukan diet ketat. Menurut Wirakusuma (Putri, 2008:30), diet merupakan salah satu usaha yang biasa ditempuh untuk menurunkan berat badan demi mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Meskipun IMT (Indeks

Masa Tubuh) seseorang normal, tetapi kebanyakan diantara mereka merasa gemuk. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Erdianto (2009:89) sebanyak 38.8% koresponden perempuan merasa tubuhnya gemuk meskipun memiliki IMT yang normal, sebanyak 81.5% mahasiswi merasa gemuk karena melihat bentuk tubuhnya yang besar yang akhirnya menyebabkan mereka melakukan diet. Sebanyak 85.2% mahasiswi melakukan diet untuk menurunkan atau mencegah naiknya berat badan mereka, sedangkan sisanya 81.5% melakukan diet demi mendapatkan tubuh yang menarik.

Bentuk fisik adalah hal pertama yang dilihat dari seorang perempuan. Budaya kesan pertama (*first impression culture*) di masyarakat kita menunjukkan bahwa lingkungan sering kali menilai perempuan dari tampilan luar. Perempuan gemuk akan dipandang malas dan suka memanjakan diri sendiri sedangkan perempuan langsing dinilai sebagai pribadi yang teratur dan disiplin (Melliana, 2006:45). Citra diri seorang perempuan kemudian melekat erat dengan penampilan fisiknya. Penelitian ini memfokuskan pada citra diri (*body image*) mahasiswi *public relations* di kota Pekanbaru dalam membentuk konsep diri mereka.

TINJAUAN PUSTAKA

Teori Interaksi Simbolik George Herbert Mead

Menurut Mead (2018), orang bertindak berdasarkan makna simbolik yang muncul dalam sebuah situasi tertentu. Sedangkan simbol adalah representasi dari sebuah fenomena, di mana simbol sebelumnya sudah disepakati bersama dalam sebuah kelompok dan digunakan untuk mencapai kesamaan makna bersama. Dalam teori interaksi simbolik sesuai dengan pemikiran George H. Mead yang dibukukan dengan judul *Mind, Self, Society* (2018):

a. Pikiran (*Mind*)

Pikiran yaitu kemampuan untuk menggunakan simbol yang mempunyai makna sosial yang sama, di mana setiap manusia harus mengembangkan pikiran dan perasaan yang dimiliki bersama melalui interaksi dengan orang lain. Interaksi tersebut diekspresikan menggunakan bahasa yang disebut simbol signifikan atau simbol-simbol yang memunculkan makna yang sama bagi banyak orang. Menurut teori interaksi simbolik, pikiran mensyaratkan adanya masyarakat, dengan kata lain masyarakat harus lebih dulu ada, sebelum adanya pikiran. Dengan demikian, pikiran adalah bagian integral dari proses sosial bukan malah sebaliknya, pro-

ses sosial adalah produk pikiran. Seorang manusia yang sadar-diri, tidak mungkin ada tanpa adanya kelompok sosial terlebih dahulu (Mead, 2018:146). Pikiran adalah mekanisme penunjukkan-diri (*self-indication*), untuk menunjukkan makna kepada diri sendiri dan kepada orang lain. Pikiran mengisyaratkan kapasitas dan sejauhmana manusia sadar akan diri sendiri mereka sendiri, siapa dan apa mereka, objek di sekitar mereka dan makna objek tersebut bagi mereka (Mulyana, 2006:84).

b. Diri (*Self*)

Mead (2018) mendefinisikan diri (*self*) sebagai kemampuan untuk merefleksikan diri kita sendiri dari prespektif orang lain. Di mana, diri berkembang dari sebuah jenis pengambilan peran yang khusus, maksudnya membayangkan kita dilihat orang lain atau disebut sebagai cermin diri (*looking glass self*). Cermin diri mengimplikasi kekuasaan yang dimiliki oleh label terhadap konsep diri dan perilaku, yang dinamakan sebagai efek *pymagtion effect*, merujuk pada harapan-harapan orang lain yang mengatur tindakan seseorang. Menurut Mead (2018), melalui bahasa orang mempunyai kemampuan untuk menjadi subjek dan objek bagi dirinya sendiri. Sebagai objek ("I" atau "Aku") kita bertindak, bersifat sopan, *impulsive*, serta kreatif, dan sebagai objek ("Me" atau "Daku"), kita mengamati diri kita, kita mengamati diri kita sendiri bertindak, bersifat refleksi dan lebih peka secara sosial (Mead, 2018:295).

c. Masyarakat (*Society*)

Mead (2018) berargumen bahwa interaksi mengambil tempat di dalam sebuah struktur sosial yang dinamis-budaya, masyarakat dan sebagainya. Individu-individu lahir dalam konteks sosial yang sudah ada. Mead(2018) mendefinisikan masyarakat sebagai jejaring hubungan sosial yang diciptakan manusia. Individu-individu terlibat di dalam masyarakat melalui perilaku yang mereka pilih secara aktif dan sukarela. Jadi, masyarakat menggambarkan keterhubungan beberapa perangkat perilaku yang terus disesuaikan oleh individu-individu. Masyarakat ada sebelum individu tetapi diciptakan dan dibentuk oleh individu. Masyarakat terdiri atas individu-individu yang mempengaruhi pikiran dan diri, yaitu orang lain secara khusus atau orang-orang yang dianggap penting, yaitu individu-individu yang penting bagi kita, seperti orang tua, teman, serta kolega dan orang lain secara umum, merujuk pada cara pandang dari

sebuah kelompok sosial atau budaya sebagai suatu keseluruhan (Mead, 2018:442).

Body Image

Citra tubuh (*body image*) adalah cara seseorang mempersepsikan tubuhnya dengan konsep ideal yang dimilikinya pada pola kehidupan setempat dan dalam hubungannya dengan cara orang lain menilai tubuhnya (Hurlock, 1992:46). *Body image* merupakan suatu pengalaman psikologis yang difokuskan pada sikap dan perasaan individu terhadap keadaan tubuhnya yang tidak harus selalu sama dengan keadaan yang sebenarnya (Melliana, 2006:84). Citra tubuh mengalami perubahan secara terus menerus, sensitif pada perubahan suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik individu dalam merespon peristiwa kehidupan seperti hamil, melahirkan, menopause dan sebagainya (*Women's Health Queensland*, 2000). Beberapa factor yang mempengaruhi citra tubuh diantaranya: 1) Penilaian atau komentar orang lain, 2) Perbandingan dengan orang lain, 3) Peran seseorang, 4) Identifikasi terhadap orang lain, 5) Pelecehan rasial dan seksual, 6) Stigmatisasi, 7) Nilai-nilai social yang paling berlaku, 8) Perubahan fisik dalam tubuh perempuan selama masa pubertas, kehamilan, menopause, 9) Sosialisasi, 10) Cara individu merasakan dirinya, 11) Kekerasan verbal, fisik atau penyiksaan seksual, dan 12) Kondisi aktual tubuh seperti penyakit atau kecacatan (Melliana, 2006:87-88).

Citra diri yang positif akan menghasilkan penghargaan terhadap diri sendiri (*self esteem*) yang juga positif. *Self esteem* merupakan evaluasi pribadi dari keberhargaan dan arti diri sebagai individu dengan mengukur seberapa kita menghargai diri sendiri lewat: a) Seberapa senang seseorang dengan penampilan fisiknya, b) Seberapa baik seseorang memahami dan mampu menyelesaikan dan menyempurnakan tujuan menunjukkan kualitas intelektualnya, c) Seberapa besar seseorang merasa dicintai menunjukkan sisi emosional, dan d) Bagaimana seseorang berpikir tentang dirinya sebagai manusia menunjukkan sisi moral. Citra tubuh tidak bisa dilepaskan dari *self esteem*. Seorang perempuan yang merasa tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya, maka ia tidak akan bahagia. Seorang perempuan yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya, maka ia juga tidak akan puas dengan hidupnya. Bentuk tubuh menjadi sebuah standar untuk mengukur kecantikan seorang perempuan sehingga perempuan yang menganggap bentuk tubuhnya tidak ideal merasa tidak sem-

purna sebagai manusia (Melliana, 2006:91-93).

Pada masa remaja, banyak remaja yang disibukkan dengan bentuk tubuhnya dengan cara mengembangkan gambaran individual mengenai tubuh mereka. Gambaran tubuh seseorang dapat dianggap sebagian dari hasil pengalaman pribadi, kepribadian, dan berbagai kekuatan sosial dan budaya. Seseorang menilai gambaran tubuhnya dengan cara merasakan dari penampilan fisik mereka sendiri, biasanya dalam hubungannya dengan orang lain atau dalam hubungan dengan budaya ideal dapat membentuk bentuk tubuh seseorang. Persepsi seseorang terhadap penampilannya terkadang berbeda dengan persepsi orang lain saat melihat penampilannya. *Body image* pada akhirnya berpengaruh pada sikap seseorang. Orang yang memiliki citra diri yang baik akan memiliki sikap yang positif. Sikap positif terlihat dari penampilan dan tutur kata seseorang (Paramithasari & Kartika, 2017).

Perasaan tidak cantik dan tidak berharga sering membuat wanita yang tidak ideal tampil tidak percaya diri. Hal ini berkaitan dengan konsep diri dan *Body Image* tubuh yang mempengaruhi perseptif seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Perempuan terobsesi memiliki tubuh menawan disebabkan bermacam faktor. Faktor pertama, bisa berkaitan dengan *body image* atau konsep diri seseorang. Jadi, seseorang perempuan punya konsep cantik jika tubuhnya putih dan langsing. Nilai-nilai yang diterima sejak kecil juga turut berpengaruh, misalnya, nilai-nilai yang dianggap positif jika perempuan cantik itu berbadan kurus atau langsing. Hal ini juga bisa membuat trauma masa kecil, misalnya seorang perempuan sering mendapat ejekan karena bertubuh tidak ideal dan trauma seseorang perempuan diputuskan oleh pacarnya karena bertubuh gemuk. Faktor kedua, berkaitan dengan budaya atau kultur tertentu. Ada budaya-budaya yang memiliki nilai-nilai yang menganggap semakin langsing perempuan, semakin cantik. Tetapi sebaliknya, juga ada budaya-budaya lain yang memiliki nilai yang berbeda, seperti beberapa di negara Eropa, kerampingan tubuh menandakan kelemahan fisik dan mental. Hal ini menyebabkan wanita yang bertubuh lebih berat tampak lebih disenangi. Bahkan, tak jarang perempuan bertubuh kurus dianggap menderita, tidak makmur hidupnya, tidak sejahtera dan tidak subur. Di India, masyarakat tidak menganggap masalah perempuan bertubuh gemuk, bahkan dengan bertubuh gemuk mereka masih bisa menari. Sebaliknya, perempuan di Jepang bertubuh kurus

dan langsing, karena perempuan bertubuh kecil dianggap lebih menarik. Inilah konsep tentang kecantikan berubah dari waktu ke waktu bahkan dari satu daerah ke daerah lain (Amalia, 2007).

Konsep Diri

Menurut William D. Brooks (Rakhmat, 2005:99) bahwa konsep diri adalah pandangan dan perasaan kita tentang diri kita. Persepsi tentang diri ini boleh bersifat psikologis, sosial dan fisik. Selanjutnya Rakhmat (2005) juga mengungkapkan bahwa dengan mengamati diri kita, sampailah kita pada gambaran dan penilaian diri kita, inilah yang disebut dengan konsep diri. Konsep diri bukan hanya sekedar mengamati tapi juga menilai diri kita sendiri. William D. Brooks dan Philip Emmert (Rakhmat, 2005) menjelaskan dan mengidentifikasi tanda-tanda seseorang memiliki konsep diri yang positif atau konsep diri yang negatif. Di bawah ini ada tanda orang memiliki konsep diri negatif: 1) Ia peka terhadap keritik. Orang ini tidak tahan terhadap keritik dan mudah marah atau naik pitam. Orang ini cenderung untuk menghindari dialog yang terbuka dan bersikeras mempertahankan pendapatnya dengan berbagai justifikasi atau logika yang keliru. 2) Responsif sekali terhadap pujian, walaupun mungkin ia berpura-pura menghindari pujian, ia tidak dapat menyembunyikan antusiasmenya pada waktu menerima pujian. Orang dengan konsep diri ini, segala macam *embel-embel* yang menjunjung harga dirinya menjadi pusat perhatiannya. 3) Bersikap *hiperkritis*, yaitu sikap yang tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain. Orang ini selalu mengeluh, mencela atau meremehkan apapun dan siapapun. 4) Cenderung merasa tidak disenangi oleh orang lain. Ia merasa tidak diperhatikan, karena itulah ia bereaksi pada orang lain sebagai musuh, sehingga tidak dapat melahirkan kehangatan dan keakraban. Menurut Rakhmat (2005), orang yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan lima hal, yaitu: 1) Ia yakin akan kemampuannya mengatasi masalah. 2) Ia merasa setara dengan orang lain. 3) Ia menerima pujian tanpa rasa malu. 4) Ia menyadari, bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan, keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disukai oleh masyarakat. 5) Ia mampu memperbaiki dirinya karena ia sanggup mengungkapkan aspek kepribadian yang tidak disenangi dan berusaha mengubahnya.

Konsep diri menurut Rakhmat (2005) tidak hanya merupakan gambaran deskriptif semata, akan

tetapi juga merupakan penilaian seorang individu mengenai dirinya sendiri, sehingga konsep diri merupakan sesuatu yang dipikirkan dan dirasakan oleh seorang individu. Ia mengemukakan dua komponen dari konsep diri, yaitu komponen kognitif (*self image*) dan komponen afektif (*self esteem*). Komponen kognitif (*self image*) merupakan pengetahuan individu tentang dirinya yang mencakup pengetahuan "*who am I*", di mana hal ini akan memberikan gambaran sebagai pencitraan diri. Adapun komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap dirinya yang akan membentuk bagaimana penerimaan diri dan harga diri individu yang bersangkutan. Kesimpulan yang bisa diperoleh dari pernyataan Rakhmat (2005), yaitu konsep diri merupakan sesuatu yang dirasakan dan dipikirkan oleh seorang individu berkaitan dengan dirinya sendiri.

Burns (1993:191) yang mengungkapkan bahwa tinggi tubuh, beratnya, corak kulitnya, pandangan matanya, proporsi-proporsi tubuhnya, kemampuan fisik, ketahanan fisik, penampilan fisik menjadi sedemikian berkaitan erat dengan sikap terhadap dirinya sendiri dan perasaan tentang kemampuan pribadi serta kemampuan untuk menerima keadaan orang lain. Perasaan yang dimiliki seorang individu tentang bentuk tubuhnya adalah serupa dengan perasaan yang ia pegang tentang dirinya secara umum. Burns (1993) menyimpulkan bahwa konsep diri yang tinggi berhubungan kuat dengan sikap penerimaan atas bentuk tubuh seseorang. Jadi konsep diri yang menyangkut tubuh adalah pendapat seseorang tentang bentuk tubuh yang dimilikinya.

Jadi konsep diri menurut Burns (1993) merupakan kombinasi dari: a) Citra Diri: apa yang dilihat seseorang ketika dia melihat pada dirinya sendiri, b) Intensitas Afektif: seberapa kuat seseorang merasakan bermacam-macam emosi, c) Evaluasi Diri: apakah seseorang mempunyai pendapat menyenangkan/tidak menyenangkan, dan d) Disposisi Tingkah Laku: apa kemungkinan besar yang diperbuat seseorang didalam memberikan respon dari evaluasi dirinya sendiri. Menurut Burns, konsep diri berhubungan antara sikap dan keyakinan tentang diri kita sendiri. Sikap dan keyakinan memainkan peran yang cukup signifikan dalam menentukan konsep diri seperti apa yang ingin dibangun. Keyakinan akan membangun sebuah penghargaan dan sikap kita akan menghantarkan kita pada penghargaan yang kita bangun. Meskipun pada kenyataannya sering sekali terdapat kesenjangan yang tinggi antara penghargaan dan ke-

nyataan, konsep diri yang baik akan bertahan dan berpegang kuat dengan meyakini pengharapan yang telah ia bangun terhadap dirinya. Keyakinan yang kuat ini pun menjadi motivasi diri untuk mengembangkan sikap yang dinamis akan perubahan kearah pengharapan yang dibangun sebagai tujuannya.

Menurut Burns (1993), konsep diri dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut: 1) Citra diri, yang berisi tentang kesadaran dan citra tubuh, yang pada mulanya dilengkapi melalui persepsi in-drawi. Hal ini merupakan inti dan dasar dari acuan dan identitas diri yang terbentuk. 2) Kemampuan bahasa. Bahasa timbul untuk membantu proses diferensiasi terhadap orang lain yang ada di sekitar individu dan juga untuk memudahkan atas umpan balik yang dilakukan oleh orang-orang terdekat (*significant others*). 3) Umpan balik dari lingkungan, khususnya dari orang-orang terdekat (*significant others*). Individu yang citra tubuhnya mendekati ideal masyarakat atau sesuai dengan yang diinginkan oleh orang lain yang dihormatinya, akan mempunyai rasa harga diri yang akan tampak melalui penilaian-penilaian yang terefleksikan. 4) Identifikasi dengan peran jenis yang sesuai dengan stereotip masyarakat. Identifikasi berdasarkan penggolongan seks dan peranan seks yang sesuai dengan pengalaman masing-masing individu yang berpengaruh terhadap sejauh mana individu memberi label maskulin atau feminin kepada dirinya sendiri. 5) Pola asuh, perlakuan dan komunikasi orang tua. Hal ini akan berpengaruh terhadap harga diri individu karena ada ketergantungan secara fisik, emosional dan sosial kepada orang tua individu (terutama pada masa kanak-kanak), selain karena orang tua juga merupakan sumber umpan balik bagi individu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan riset kuantitatif. Jenis penyajian data dalam penelitian ini adalah kuantitatif, yaitu nilai pembahasan yang dapat dinyatakan dalam bentuk angka. Sementara itu jenis survei atau tipe riset yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksplanasi. Eksplanasi dimaksudkan untuk menjelaskan generalisasi sampel terhadap populasinya atau menjelaskan hubungan, perbedaan, atau pengaruh suatu variabel dengan yang lain. Jadi penelitian eksplanasi memiliki kredibilitas untuk mengukur hubungan sebab akibat dari dua atau beberapa variabel dengan menggunakan analisis statistik inferensial (Kriyantono, 2006:60)

Dalam penelitian ini penulis bermaksud menguji dua variabel untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel *independent* (X) dan *dependent* (Y). Pengaruh digunakan untuk menentukan arah dan kuatnya pengaruh antara dua variabel atau lebih, sedangkan regresi digunakan untuk memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan nilai *independent* (Sugiyono, 2010:237). Studi pendahuluan dilakukan secara teoritis melalui pengkajian data empiris dengan menggali informasi dan memfokuskan pada permasalahan. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi *public relations* di Kota Pekanbaru, dan menggunakan sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek atau fenomena yang akan diamati. Untuk teknik sampling yang digunakan penelitian memilih teknik rancangan sampling *probability sampling* yaitu sampel tidak melalui teknik random (acak). Di sini semua anggota populasi belum tentu memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi sampel, disebabkan pertimbangan-pertimbangan tertentu oleh periset (Kriyantono, 2006:158). Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *random sampling*. Dikarenakan jumlah populasi tidak diketahui secara pasti, maka untuk menentukan besarnya sampel menggunakan rumus *unknown population* dengan jumlah sampel sebanyak 96 orang. Operasional variabel diperlukan untuk menentukan jenis, indikator, serta skala dari variabel-variabel yang terkait dalam penelitian. Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan adalah variabel *independent* (*body image*) dan variabel *dependent* (konsep diri). Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan ke dalam bentuk hipotesis nol dan hipotesis alternatif yang dijabarkan di bawah ini:

Hipotesis Nol (H_0). Hipotesis nol, menurut Ruslan (2008) adalah hipotesis yang menjelaskan tidak adanya perbedaan antara parameter dengan statistik, atau pengertian lainnya adalah tidak adanya perbedaan antara variabel satu dengan yang lainnya (Kriyantono, 2006:32). Jadi Hipotesis nol (H_0) dalam penelitian ini adalah: "Tidak terdapat pengaruh yang besar antara *body image* dan konsep diri mahasiswi di Kota Pekanbaru"

Hipotesis Alternatif (H_a). Hipotesis alternatif, menurut Ruslan (2008) adalah alternatif dari Hipotesis nol. Karena itu mempunyai sifat berlawanan dari hipotesis nol, Hipotesis ini dirumuskan bila pada suatu riset, hipotesis nol ditolak (Kriyantono,

2006:32). Jadi hipotesis alternatif (H_a) penelitian ini adalah: "Terdapat pengaruh yang besar antara *body image* dan konsep diri mahasiswi di Kota Pekanbaru".

Alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data tentang konsep diri yaitu kuesioner dengan menggunakan skala likert. Jawaban yang tepat menurut responden akan diberi tanda silang (X) pada salah satu pilihan jawaban yang disediakan, Jawaban yang disediakan, yaitu: "Sangat Sesuai" (SS), "Sesuai" (S), "Kurang Sesuai" (KS), "Tidak Sesuai" (TS), "Sangat Tidak Sesuai" (STS). Kuesioner yang telah disusun kemudian ditimbang oleh sejumlah ahli untuk melihat validitas isi dan uji keterbacaan instrumen. Uji reliabilitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat bantu *software* komputer program SPSS (*Statistical Proct for Service Solution*) 24.0 for windows.

Variabel	Cronbach Alpha	Nilai Kritis	Keterangan
Body Image (X)	0,608	0,60	Reliabel
Konsep Diri (Y)	0,751	0,60	Reliabel

Tabel 2. Uji Reliabilitas
Sumber: Olahan Data Tahun 2020

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini penulis memaparkan hasil penelitian beserta analisa yang penulis gunakan untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap konsep diri mahasiswi *public relations* di kota Pekanbaru. Dalam hasil penelitian ini, penulis menguraikan data mengenai identitas responden, deskripsi variabel serta analisa hasil penelitian. Deskriptif variabel yang dimaksud dalam penelitian ini, yaitu pendeskripsian data instrumen penelitian berdasarkan variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini terdapat 2 (dua) variabel yang diteliti, masing-masing variabel terdiri dari beberapa indikator dan instrumen. Pada variabel X (*Body Image*) terdapat sebanyak 5 indikator, sementara instrumen yang diajukan sebanyak 16 pernyataan. Sedangkan variabel Y (Konsep Diri) terdapat sebanyak 2 indikator dan instrumen yang diajukan sebanyak 17 pernyataan.

Body image merupakan suatu gambaran/persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya yang meliputi perasaan puas maupun tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuh mengarah kepada penampilan fisik yang merasakan positif dan negatif secara keseluruhan yang bisa dipengaruhi oleh harga diri. Dalam penelitian ini pengukuran *body*

image terdiri dari 5 (lima) indikator, yaitu: Evaluasi Penampilan (*Appearance Evaluation*), Orientasi Penampilan (*Appearance Orientation*), Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh (*Body Area Satisfaction*), Kecemasan Menjadi Gemuk (*Overweight Preoccupation*), dan Pengkategorian Ukuran Tubuh (*Self Classified Weight*). Dari lima indikator ini terdapat sebanyak 16 item pernyataan yang penulis ajukan kepada responden.

Konsep Diri merupakan unsur penting dalam setiap komunikasi. Pemahaman yang baik terhadap diri dan orang lain akan sangat menentukan keberhasilan sebuah komunikasi. Konsep diri adalah pandangan kita mengenai siapa diri kita (Mulyana & Solatun, 2008:7). Konsep diri (*self concept*) atau seperangkat persepsi yang relatif yang stabil dipercaya orang mengenai dirinya sendiri. Ketika setiap aktor sosial menanyakan pertanyaan "siapakah saya?" jawabannya berhubungan dengan konsep diri. Karakteristik tentang ciri-ciri fisik, peranan, talenta, keadaan emosi, nilai, keterampilan dan keterbatasan sosial, inteleguallitas dan seterusnya membentuk konsep dirinya.

William D. Brooks dan Phlip Emert (Rakhmat, 2005) mengatakan bahwa konsep diri terdiri dari dua aspek yakni perasaan positif dan perasaan negatif. Individu yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan beberapa hal, yakni meyakini kemampuannya dalam mengatasi masalah, merasa setara dengan orang lain, menerima pujian tanpa rasa malu, menyadari bahwa setiap orang mempunyai berbagai perasaan keinginan dan perilaku yang tidak seluruhnya disetujui masyarakat, dan mampu memperbaiki diri karena ia sanggup mengungkap aspek-aspek kepribadian yang tidak disenanginya dan berusaha memperbaiki. Sementara individu yang memiliki konsep diri negative ditandai dengan peka terhadap kritikan, responsif terhadap pujian, bersikap hiperkritis yang artinya tidak pandai dan tidak sanggup mengungkapkan penghargaan atau pengakuan pada kelebihan orang lain, cenderung merasa tidak disenangi orang lain dan bersikap pesimis terhadap kompetisi.

Konsep diri dapat dipengaruhi oleh banyak hal, seperti pada penelitian Dian Anggraeni Willianto yang berjudul "Hubungan Antara Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Perempuan Dewasa Awal" (Willianto, 2017). Menurut hasil penelitiannya diketahui bahwa konsep diri memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan citra tubuh pada perempuan dewasa awal. Hasil korelasi yang diperoleh sebesar 44,0%. Hasil ini secara tidak langsung juga menggambarkan bahwa konsep diri

dapat dipengaruhi oleh citra tubuh pada perempuan dewasa awal.

Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 65,6% mahasiswi *public relations* di Kota Pekanbaru merasa tidak memiliki tubuh ideal pada rentang usia 22-25 tahun, sementara mahasiswi di rentang usia 18-21 tahun tidak terlalu memperhatikan konsep ideal tersebut. Sebanyak 56% responden menunjukkan indikasi ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mereka, khususnya pada bagian berat badan dan bentuk wajah. Pada indikator orientasi penampilan menunjukkan sebanyak 71,6% responden sangat memperhatikan penampilan mereka saat berada di luar rumah meliputi pakaian yang dikenakan serta riasan wajah yang digunakan. Untuk indikator kepuasan terhadap bentuk tubuh, sebanyak 51,7% responden mengaku tidak puas dengan bentuk tubuhnya terutama pada bagian hidung, mata dan bibir sementara, untuk anggota tubuh lainnya mahasiswi *public relations* mengaku tidak puas dengan warna kulit dan tinggi badan mereka.

Sebanyak 45% responden menunjukkan rasa cemas akan berat badan mereka. Responden merasa cemas jika berat badan mereka bertambah sehingga mereka memilih melakukan diet dengan membatasi jumlah makanan yang dikonsumsi dan mengonsumsi suplemen yang diyakini membantu mengurangi berat badan mereka. Meskipun berdasarkan pengukuran IMB tubuh responden dikategorikan normal, kenyataannya sebanyak 58% responden mengkategorikan tubuh mereka ke dalam golongan gemuk atau sintal. Indikator ini menunjukkan bagaimana *body image* mereka mempengaruhi konsep diri, khususnya pada bagian tampilan fisik mahasiswi tersebut.

Menurut hasil penelitian diketahui bahwa *Body Image* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap "Konsep Diri" mahasiswi di Kota Pekanbaru. Hasil ini diperoleh dari nilai signifikansi (sig.) yang penulis dapatkan dengan menggunakan teknik analisa regresi linear sederhana. Menurut analisa tersebut diketahui nilai signifikansi (sig.) yang diperoleh adalah sebesar 0,000, dinyatakan lebih kecil dari probabilitas 0,05. Nilai ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara *Body Image* (X) terhadap Konsep Diri (Y) mahasiswi di Kota Pekanbaru. Sementara itu, berdasarkan uji koefisien determinasi (R^2), diperoleh nilai determinasi sebesar 0,551. Hasil ini menunjukkan bahwa *Body Image* (X) dapat mempengaruhi Konsep Diri (Y) mahasiswi di Kota Pekanbaru sebesar

0,551 (55,1%), sedangkan sisanya sebesar 44,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Sebanyak 55,1% responden pada akhirnya mengakui bahwa *body image* mempengaruhi cara mereka mendeskripsikan diri dan bentuk tubuh juga mempengaruhi psikis responden. Bagi responden, tubuh ideal masih dideskripsikan dengan bentuk tubuh yang ramping, warna kulit yang cerah atau putih serta bentuk wajah yang indah (hidung mancung, bibir kecil dan bulu mata lentik). Para responden dalam penelitian ini memiliki cukup banyak keluhan tentang diri dan tubuh mereka yang membuat mereka tidak percaya diri dalam pergaulan, terutama sebagai mahasiswi *public relations* yang akan bertemu dan berhubungan dengan banyak orang nantinya. *Mindset* para responden bahwa sebagai perempuan dan sebagai calon praktisi PR harus memiliki tubuh indah dan ideal nyatanya mempengaruhi konsep diri mereka.

KESIMPULAN

Simpulan yang bisa diambil dari penelitian ini terkait pengaruh *body image* dalam membentuk konsep diri remaja perempuan (mahasiswi) adalah sebesar 55.1% yang bisa dikategorikan sangat kuat. Tubuh perempuan terbukti masih menjadi komponen penting dalam pembentukan dirinya. Perempuan dan tubuhnya seperti dua sisi mata uang yang saling melengkapi dan membutuhkan. Selama konsep baku tentang cantik tidak dibakukan, selama itu juga perempuan akan selalu berusaha dan berupaya mengikuti perkembangan zaman untuk menemukan jati diri dan eksistensinya lewat tubuh ideal. Isu gender dan profesi *public relations* juga mempengaruhi perempuan dalam membangun *body image* mereka. Seolah-olah ada tuntutan bagi perempuan yang bekerja di bidang jasa untuk mengutamakan tampilan fisik dibandingkan kualitas atau keterampilan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L. (2007). Citra tubuh (body image) remaja perempuan. *Musāwa Jurnal Studi Gender dan Islam*, 5(4), 441–464.
- Burns, R. (1993). *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku* (Eddy (ed.)). PT. Arcan.
- Delliana, S. (2021). Bingkai Kehidupan Janda Meneropong Dari Kacamata Dramaturgi. *CoverAge: Journal of Strategic*

- Communication*, 11(2), 113–125.
- Erdianto, S. D. (2009). *Hubungan Antara Faktor Individu Dan Faktor Lingkungan Dengan Kecenderungan Penyimpangan Perilaku Makan Pada Mahasiswi Jurusan Administrasi Perkantoran Dan Sekretaris FISIP UI. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia: Depok.* Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia. Depok.
- Hurlock, E. B. (1992). *Psikologi Perkembangan : Suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Istiwidayanti & Soedjarwo (eds.)). Erlangga.
- Indika, K. (2010). Gambaran citra tubuh pada remaja yang obesitas. *Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara.*
- Kriyantono Rachmat. (2006). *Teknik Praktis Riset Komunikasi.* Kencana.
- Mead, H. M. (2018). *Mind, Self & Society (Pikiran, Diri dan Masyarakat)* (Penerjemah Saputra & Supriyadi (eds.)). Forum.
- Melliana, S. A. (2006). *Menjelajah tubuh: perempuan dan mitos kecantikan.* LKIS. <https://books.google.co.id/books?id=edvHwAEACAAJ>
- Mulyana, D. (2006). *Metodologi penelitian kualitatif: paradigma baru ilmu komunikasi dan ilmu sosial lainnya.* PT Remaja Rosdakarya. <https://books.google.co.id/books?id=ohGfAQAAAJ>
- Mulyana, Deddy, & Solatun. (2008). *Metode Penelitian Komunikasi Contoh-Contoh Penelitian Kualitatif Dengan Pendekatan Praktis* (2nd ed.). Remaja Rosdakarya.
- Paramithasari, N., & Kartika, R. (2017). Lima Kualitas Sikap Komunikasi Antar Pribadi oleh Unit Customer Complaint Handling PT BNI Life Insurance. *CoverAge: Journal of Strategic Communication*, 8(1), 1–11.
- Putri, R. P. (2008). *Perilaku Diet Pada Remaja Putri Ditinjau Dari Harga Diri.* Prodi Psikologi Unika Soegijapranata.
- Rahmat, J. (2005). *Psikologi Komunikasi.* Anggota Rosda Karya.
- Ruslan, R. (2008). *Metode Penelitian Public Relations dan Komunikasi.* Raja Grafindo Persada.
- Saputro, D. H., & Candrasari, S. (2018). Isu Gender Dalam Profesi Public Relations di Indonesia. *Communicology: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(1), 77–102.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi.* Alfabeta.
- Synnott, A. (2007). *Tubuh Sosial: Simbolisme, Diri dan Masyarakat.* Jalasutra.
- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra tubuh pada remaja perempuan gemuk dan tidak gemuk: Studi cross sectional. *Amerta Nutrition*, 1(4), 398–405.
- Wilianto, D. A. (2017). Hubungan Antara Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Perempuan Dewasa Awal. *Universitas Sanata Dharma.* https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/57224767/129114031_full-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1629476902&Signature=I2KRUXULii-B7lLfynlpl0vrPAc9jGA0s8r49l4aCJ72j-6GoS1tkuCfX9mmWvjX~FISg0kqEY3OZKX3Pe7le3OHKlaYvW9IXhW57tMvbh6j7xqr~lwyPTU9OxZilpQdS4uNABZcBh~MWw
- Wirman, W. (2016). *Citra dan Presentasi Tubuh Fenomena Komunikasi Perempuan Bertubuh Gemuk.* Alafriau.