

BAB V

PENUTUP

5.1. Bahasan

5.1.1. Citra Tubuh (*Body image*) Kesehatan Subjek

Citra tubuh (*body image*) merupakan evaluasi dari pengalaman subjektif individu tentang persepsi, pikiran dan perasaan serta sikap terhadap penampilan tubuhnya. Citra tubuh (*body image*) memiliki 5 aspek yaitu Evaluasi Penampilan, Orientasi Penampilan, Kepuasan terhadap bagian tubuh, Kecemasan untuk menjadi gemuk dan Pengkategorian tubuh.

Aspek Evaluasi Penampilan mengungkapkan Ciri-ciri fisik penampilan pribadi, apakah menarik atau tidak, dan kepuasan terhadap penampilan tubuh secara keseluruhan. Aspek Orientasi penampilan (*Appearance Orientation*) mengungkapkan Upaya individu untuk meningkatkan dan memoles penampilan mereka. Aspek Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body Area Satisfaction*) mengungkapkan Kepuasan pribadi terhadap bagian tubuh tertentu, seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, bokong, kaki), dan seluruh tubuh. Aspek Kecemasan menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*) mengungkapkan Kecemasan pribadi berhubungan dengan persepsi berat badan, kebiasaan makan yang dibatasi, dan kecenderungan diet, serta obesitas. Serta Aspek Pengkategorian ukuran tubuh (*Self Classified Weight*) mengungkapkan Evaluasi berat badan sendiri, apakah kelebihan berat badan atau kekurangan berat badan.

Berdasarkan analisis deskriptif diperoleh gambaran secara umum bahwa citra tubuh (*body image*) mahasiswa perempuan *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang sedang melakukan diet berada dalam kriteria tinggi sebanyak 44% (88 orang), berada dalam kategori sedang sebanyak 35% (70 orang), berada dalam kategori sangat tinggi sebanyak 12.5% (25 orang), berada dalam kategori rendah sebanyak 7.5% (15 orang) dan berada dalam kategori sangat rendah sebanyak 1% (2 orang). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar subjek memiliki

citra tubuh tinggi hal ini ditunjukkan oleh pengkategorisasian yang berada dalam skor tinggi. Penting untuk dicatat bahwa *body image* memiliki berbagai dimensi. Meskipun secara keseluruhan *body image* mahasiswi cenderung tinggi, aspek "Kecemasan untuk menjadi gemuk" yang juga berada dalam kategori sedang dan tinggi menunjukkan adanya kekhawatiran yang signifikan terkait berat badan. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswi mungkin merasa puas dengan beberapa aspek penampilan mereka, tekanan sosial untuk memiliki tubuh ideal dan kekhawatiran tentang penambahan berat badan tetap menjadi isu penting.

Wanita dewasa madya yang memiliki citra tubuh (*body image*) positif biasanya mereka menerima bentuk tubuh sebagaimana adanya, menghargai bentuk tubuhnya, merasa nyaman dan percaya diri dengan keadaan tubuh, bersyukur atas kesehatan dan kebugaran tubuhnya, mereka juga bebas dari penyakit. Faktor yang mempengaruhi citra tubuh (*body image*) positif adalah kepribadian, subjek memiliki harga diri yang tinggi, dan memiliki kedekatan aman dengan orang lain. Subjek juga memiliki penilaian yang lebih realistis mengenai kondisi tubuhnya karena usianya yang sudah memasuki usia dewasa *madya*. Subjek memiliki hubungan interpersonal yang baik serta memiliki *feedback* yang positif dari orang lain. Subjek juga melakukan pendekatan asimilasi identitas dalam menghadapi proses penuaan seperti pendapat Whitbourne & Skultety (dalam Cash & Pruzinsky, 2002: 85-86), sehingga subjek memiliki citra tubuh yang positif.

5.1.2. Citra Tubuh (*Body Image*) Berdasarkan Usia

Perbedaan distribusi ini menunjukkan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi persepsi terhadap tubuh, terutama dalam konteks perkembangan psikososial. Pada usia 18–20 tahun, individu umumnya masih dalam tahap awal *emerging adulthood*, yaitu periode transisi dari masa remaja menuju dewasa muda yang ditandai oleh pencarian identitas, ketidakstabilan emosional, dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan standar sosial atau media. Dalam fase ini, mahasiswi lebih rentan mengalami tekanan sosial terkait penampilan, terutama dari media sosial, lingkungan pertemanan, maupun ekspektasi masyarakat terhadap bentuk tubuh ideal.

Sebaliknya, individu yang berada pada kelompok usia 23–25 tahun cenderung menunjukkan tingkat penerimaan diri yang lebih tinggi. Mereka telah melewati berbagai pengalaman sosial dan emosional yang membentuk kepercayaan diri dan stabilitas identitas. Dengan bertambahnya usia, kemampuan untuk mengelola stres, menyaring pengaruh eksternal, serta membangun self-image yang lebih realistis pun meningkat. Hal ini didukung oleh teori emerging adulthood dari Arnett (2023), yang menyebutkan bahwa pada rentang usia ini, individu mengalami peningkatan dalam hal otonomi, refleksi diri, dan pembentukan nilai-nilai personal, termasuk dalam memandang dan menerima tubuhnya sendiri.

Selain itu, pada usia yang lebih dewasa, sebagian individu mungkin sudah mulai berorientasi pada kesehatan tubuh daripada penampilan semata, sehingga definisi mereka terhadap tubuh ideal menjadi lebih inklusif dan realistis. Perubahan persepsi ini berperan dalam meningkatkan kualitas *body image* secara keseluruhan.

Dengan demikian, hasil ini menegaskan pentingnya intervensi edukatif mengenai *body image* yang dilakukan lebih dini, terutama untuk kelompok usia 18–20 tahun yang masih rawan terpengaruh oleh standar kecantikan tidak realistis. Program-program seperti kampanye *body positivity*, pelatihan literasi media, serta kegiatan yang meningkatkan *self-esteem* dapat dirancang dan ditargetkan secara spesifik untuk kelompok usia tersebut, guna mendorong perkembangan persepsi tubuh yang lebih sehat dan seimbang seiring waktu.

5.1.3. Citra Tubuh (*Body Image*) Berdasarkan Lama Diet

Temuan ini memperlihatkan bahwa durasi diet dapat berperan dalam membentuk persepsi tubuh, meskipun arah hubungan ini bersifat kompleks dan tidak selalu linier. Individu yang telah menjalani diet dalam jangka waktu yang panjang kemungkinan telah mengalami berbagai fase adaptasi, evaluasi diri, dan penyesuaian terhadap pola hidup sehat. Diet yang dilakukan secara konsisten dan terencana sering kali berkaitan dengan peningkatan rasa kontrol diri, perbaikan kebiasaan makan, serta pencapaian hasil yang lebih nyata, baik secara fisik maupun psikologis. Keberhasilan dalam mencapai tujuan diet tertentu bisa meningkatkan

self-efficacy (keyakinan terhadap kemampuan diri), yang secara tidak langsung memperkuat persepsi positif terhadap tubuhnya.

Namun demikian, perlu dicatat bahwa efek positif dari durasi diet tidak hanya ditentukan oleh lamanya waktu, tetapi juga oleh motivasi dasar, metode yang digunakan, dan dukungan lingkungan. Diet yang dilakukan dengan motivasi internal seperti menjaga kesehatan atau mencintai tubuh sendiri lebih mungkin menghasilkan *body image* yang positif dibandingkan diet yang didorong oleh tekanan sosial, keinginan untuk diterima secara fisik, atau kecemasan terhadap bentuk tubuh.

Selain itu, interpretasi alternatif juga perlu dipertimbangkan. Bisa jadi individu yang sudah memiliki *body image* lebih tinggi sejak awal adalah mereka yang lebih mampu mempertahankan rutinitas diet dalam jangka panjang, karena memiliki motivasi dan kepercayaan diri yang lebih stabil. Dengan kata lain, *body image* yang tinggi bisa menjadi penyebab, bukan hanya akibat dari durasi diet yang lebih panjang.

Di sisi lain, penting untuk menyadari bahwa diet jangka panjang tidak selalu menjamin hasil yang sehat secara psikologis. Jika dilakukan karena tekanan sosial, ketidakpuasan kronis terhadap tubuh, atau perfeksionisme, diet justru bisa memperkuat ketidakpuasan tubuh dan meningkatkan risiko gangguan makan. Oleh karena itu, institusi pendidikan dan kesehatan perlu memastikan bahwa edukasi mengenai diet tidak hanya berfokus pada durasi atau hasil fisik, tetapi juga pada aspek kesejahteraan mental, penerimaan diri, dan keberlanjutan yang sehat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor demografis seperti usia dan pengalaman diet memainkan peran penting dalam menggambarkan dinamika dan kompleksitas *body image* pada populasi mahasiswi. Meskipun tidak selalu menjadi penentu tunggal, kedua variabel ini secara tidak langsung mencerminkan proses psikologis dan sosial yang berpengaruh terhadap cara individu memandang dan menilai tubuhnya sendiri. Penelitian sebelumnya juga menemukan adanya pengaruh signifikan faktor usia dan pengalaman terhadap *body image* individu.

Pada kelompok mahasiswi usia muda (18–20 tahun), *body image* cenderung lebih rendah. Hal ini dapat dijelaskan oleh berbagai faktor, seperti pengaruh kuat dari media sosial, idealisasi tubuh ramping sebagai standar kecantikan, dan belum matangnya identitas diri. Pada masa ini, individu masih dalam tahap eksplorasi identitas sebagaimana dijelaskan dalam teori *emerging adulthood* (Arnett, 2023), sehingga mereka lebih rentan terhadap tekanan sosial eksternal, termasuk kebutuhan untuk tampil sesuai dengan ekspektasi lingkungan. Ketidakstabilan emosi dan pencarian penerimaan dari orang lain membuat persepsi terhadap tubuh menjadi sangat fluktuatif dan mudah dipengaruhi. Masa *emerging adulthood* ini ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan keterbukaan pada berbagai kemungkinan, yang bisa menarik namun juga menimbulkan kecemasan dan stres. Hasil penelitian Prima & Sari (2019) juga menunjukkan adanya hubungan positif antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. Hal ini relevan karena ketidakpuasan tubuh dapat menjadi pemicu rendahnya *body image* pada usia muda. Selain itu, tekanan dari lingkungan dan perbandingan sosial dapat memperkuat keinginan untuk diet yang tidak sehat di kalangan mahasiswi.

Sementara itu, pengalaman diet yang baru (< 1 tahun) belum memberikan hasil yang signifikan dalam mengubah persepsi tubuh ke arah yang lebih positif. Hal ini bisa disebabkan oleh ekspektasi yang tidak realistis, frustrasi karena perubahan fisik yang belum terlihat, atau metode diet yang tidak sehat dan penuh tekanan. Pada tahap ini, individu cenderung masih terjebak dalam siklus ketidakpuasan dan harapan instan terhadap perubahan tubuh, yang justru dapat memperburuk citra diri. Penelitian Santrock (2011:377) mengenai *emerging adulthood* menekankan bahwa masa ini diwarnai dengan eksplorasi identitas dan ketidakstabilan, yang dapat mempengaruhi bagaimana individu yang baru memulai diet beradaptasi dengan perubahan pada tubuh mereka. Perilaku diet itu sendiri, terutama yang tidak sehat, dapat dipicu oleh keinginan untuk menurunkan berat badan dan membentuk tubuh ideal.

Sebaliknya, pada kelompok mahasiswi yang lebih dewasa (23–25 tahun) dan yang memiliki pengalaman diet lebih lama (> 4 tahun), ditemukan kecenderungan peningkatan dalam kategori *body image* yang lebih tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman, individu semakin mampu membentuk persepsi tubuh yang lebih stabil, realistis, dan positif. Mereka mulai memahami bahwa kesehatan dan keseimbangan lebih penting daripada sekadar pencapaian bentuk tubuh tertentu. Pola diet pun lebih cenderung dilakukan sebagai bagian dari gaya hidup sehat, bukan sebagai respon terhadap tekanan sosial. Penerimaan terhadap bentuk tubuh yang beragam juga meningkat seiring bertambahnya kematangan emosional dan refleksi diri. Hal ini selaras dengan teori *emerging adulthood* dimana pada fase ini individu mulai mencapai kemandirian dan stabilitas identitas. Individu dengan *body image* positif cenderung menerima dan menghargai tubuh mereka, merasa nyaman dan percaya diri, serta bersyukur atas kesehatan mereka. Penelitian lain juga menemukan bahwa *body image* yang positif berhubungan dengan kesejahteraan subjektif dan kepercayaan diri.

5.1.4. Citra Tubuh (*Body Image*) Aspek Evaluasi Penampilan

Berdasarkan analisis deskriptif diperoleh gambaran secara umum bahwa citra tubuh (*body image*) mahasiswa perempuan *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang sedang melakukan diet pada aspek Evaluasi Penampilan berada dalam kriteria sedang sebanyak 49% (98 orang), berada dalam kategori tinggi sebanyak 33.5% (67 orang), berada dalam kategori rendah sebanyak 10.5% (21 orang), berada dalam kategori sangat tinggi sebanyak 6% (12 orang) dan berada dalam kategori sangat rendah sebanyak 1% (2 orang).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang sedang melakukan diet setuju bahwa mereka masih terlihat cantik pada usia sekarang (54%), cukup setuju bahwa mereka kurang puas dengan penampilan fisik yang saya miliki (52.5%), setuju bahwa penampilan mereka membuat orang lain tertarik (40.5%), tidak setuju bahwa orang lain menganggap penampilan mereka kurang menarik (49%), cukup setuju bahwa

mereka memiliki bentuk tubuh yang proporsional dibandingkan dengan teman-temannya (54%), tidak setuju bahwa dibandingkan dengan artis yang ada di media tubuh mereka terlihat kurang proporsional, tidak setuju bahwa bentuk tubuh mereka sama menariknya seperti orang lain (45.5%), dan tidak setuju bahwa penampilan orang lain lebih menarik dari mereka (31.5%).

Body image membentuk penilaian subjektif individu mengenai tubuhnya yaitu berupa penilaian positif atau negatif (Ifdil et al., 2017). Individu yang memiliki citra tubuh positif akan mampu menerima dan menghargai tubuhnya, sedangkan seseorang yang memiliki *body image* negatif cenderung tidak menerima perubahan pada tubuhnya (Purbaningtyas & Satwika, 2021). Tingkat *body image* yang dimiliki individu dilihat dari seberapa jauh ia merasa puas dan menerima tubuh serta penampilan fisiknya secara keseluruhan (Cash & Smolak, 2011). *Body image*, yang merupakan persepsi dan perasaan seseorang tentang tubuhnya, memainkan peran penting dalam menentukan bagaimana seseorang mengevaluasi penampilannya. Jika seseorang memiliki *body image* yang positif, ia cenderung merasa puas dan percaya diri dengan penampilannya. Sebaliknya, *body image* yang negatif dapat menyebabkan ketidakpuasan dan rasa tidak nyaman dengan penampilan.

Hubungan antara *body image* dan evaluasi penampilan sangat erat. *Body image* yang positif cenderung meningkatkan evaluasi penampilan yang positif, sementara *body image* yang negatif dapat menyebabkan evaluasi penampilan yang negatif dan berbagai dampak negatif lainnya. Memahami hubungan ini penting untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan diri, serta menciptakan tubuh yang lebih sehat dan Bahagia (Purbaningtyas & Satwika, 2021). Semakin puas individu dengan penampilan dan keseluruhan tubuhnya maka semakin tinggi juga kepercayaan diri yang dimilikinya. Individu yang aspek *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan) berada pada kategori tinggi sering membandingkan berat badannya dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan Surya (2009) juga mengatakan bahwa individu yang merasa puas terhadap tubuhnya dan menyadari bentuk tubuhnya ideal akan membentuk citra tubuh yang positif sehingga secara tidak langsung akan membentuk kepercayaan diri individu

tersebut. Berbeda halnya dengan individu yang tidak merasa puas akan tubuhnya dan selalu menganggap tubuhnya kurang maka akan membentuk citra tubuh yang negatif sehingga kepercayaan diri yang dimilikinya akan rendah (Darmayanti et al., 2020).

5.1.5. Citra Tubuh (*Body Image*) Aspek Orientasi Penampilan

Berdasarkan analisis deskriptif diperoleh gambaran secara umum bahwa citra tubuh (*body image*) mahasiswa perempuan *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang sedang melakukan diet pada aspek Orientasi Penampilan berada dalam kriteria sedang sebanyak 44% (88 orang), berada dalam kategori tinggi sebanyak 34% (68 orang), berada dalam kategori rendah sebanyak 11.5% (23 orang), berada dalam kategori sangat tinggi sebanyak 9.5% (19 orang) dan berada dalam kategori sangat rendah sebanyak 1% (2 orang).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang sedang melakukan diet cukup setuju bahwa mereka memiliki cara yang tepat untuk menutupi kekurangan bentuk tubuhnya (44.5%), cukup setuju bahwa kekurangan bentuk tubuhnya sulit untuk diperbaiki (51%), setuju bahwa mereka akan melakukan konsultasi dengan ahli gizi untuk memperbaiki postur tubuh mereka (38%), tidak setuju bahwa mereka merasa berolahraga kurang efektif untuk memperbaiki bentuk tubuh saya (39%), setuju bahwa mereka akan berusaha menjaga penampilan tubuh agar orang lain senang dengan mereka (41%), cukup setuju bahwa mereka menganggap benar terkait penilaian negatif orang lain terhadap penampilannya (41.5%), setuju bahwa mereka meminta saran pada teman untuk menjaga penampilan (37%), dan setuju bahwa penampilan bukan hal yang penting bagi mereka (61%).

Hubungan antara *body image* dan orientasi penampilan sangat kuat. *Body image*, atau persepsi diri terhadap penampilan fisik, dapat mempengaruhi orientasi penampilan seseorang, yaitu perhatian dan usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan. Jika seseorang memiliki *body image* yang negatif, mereka mungkin akan lebih cenderung untuk fokus pada penampilan dan berusaha untuk mengubahnya agar sesuai dengan standar ideal yang mereka yakini

(Puspasari, 2019). *Body image*, atau bagaimana seseorang menilai penampilan fisik mereka, memiliki hubungan yang signifikan dengan orientasi penampilan. Orang yang memiliki *body image* negatif cenderung lebih fokus pada penampilan mereka dan berusaha keras untuk mengubahnya, sedangkan orang dengan *body image* positif lebih menerima diri mereka apa adanya dan kurang peduli pada penampilan (Rurky & Diana, 2024).

Body image yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kepuasan terhadap penampilan, sedangkan *body image* negatif dapat menyebabkan kecemasan, ketidakpuasan, dan bahkan gangguan psikologis seperti depresi (Rurky & Diana, 2024). *Body image* adalah faktor penting yang mempengaruhi penampilan dan kualitas hidup seseorang. *Body image* yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kepuasan terhadap penampilan, sedangkan *body image* negatif dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan sosial. Membangun *body image* yang positif penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan mental.

5.1.6. Citra Tubuh (*Body Image*) Aspek Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh

Berdasarkan analisis deskriptif diperoleh gambaran secara umum bahwa citra tubuh (*body image*) mahasiswa perempuan *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang sedang melakukan diet pada aspek Kepuasan terhadap Bagian Tubuh berada dalam kriteria tinggi sebanyak 41.5% (83 orang), berada dalam kategori sedang sebanyak 35% (70 orang), berada dalam kategori sangat tinggi sebanyak 17% (34 orang), berada dalam kategori rendah sebanyak 6% (12 orang) dan berada dalam kategori sangat rendah sebanyak 0.5% (1 orang).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang sedang melakukan diet setuju bahwa mereka senang dengan bentuk wajahnya yang simetris (41%), cukup setuju bahwa mereka merasa tidak puas akan bentuk rambutnya (43.5%), cukup setuju bahwa muka mereka terlihat cantik (35%), cukup setuju bahwa mereka tidak peduli akan adanya jerawat pada muka (40%), setuju bahwa penampilan hidungnya sudah sesuai dengan harapan (44%), tidak setuju bahwa mereka memiliki bentuk hidung yang tidak proporsional dibandingkan dengan teman-teman (42%), setuju bahwa mereka

senang dengan bentuk tubuhnya yang menarik (47.5%), dan sangat tidak setuju bahwa mereka tidak berolahraga untuk memperbaiki penampilan anggota tubuh (46.5%).

Body image yaitu persepsi seseorang tentang tubuhnya sendiri, memengaruhi kepuasan terhadap bagian tubuh. *Body image* positif cenderung meningkatkan kepuasan dan rasa nyaman dengan tubuh, sedangkan *body image* negatif dapat menyebabkan ketidakpuasan dan rasa tidak nyaman dengan bagian tubuh tertentu (Maemunah, 2020). Penelitian Sarwono (2021) mengungkapkan perubahan fisik pada mahasiswi dapat berdampak pada rasa percaya diri karena seringkali menimbulkan ketidakpuasan. Peningkatan lemak tubuh merupakan salah satu contoh perubahan komposisi fisik siswa. Mahasiswi mungkin merasa tidak puas dengan pengaturan bentuk tubuhnya, sehingga akan berusaha menurunkan berat badan.

Kepuasan hidup berkorelasi dengan *body image* yang mana tingkatan kepuasan atas kepuasan citra tubuhnya, yang dapat membuat *body image* berpengaruh besar terhadap seseorang mengenai dirinya serta menjalankan kehidupannya sehari-sehari. Hal tersebut mendorong banyaknya para perempuan untuk berusaha tampil menarik di hadapan masyarakat, dengan anggapan bahwa masyarakat dapat bisa menerima dengan cara tubuh idealnya sesuai dengan pandangan masyarakat. Dikarenakan perempuan dianggap memiliki penampilan menarik jika dirinya memiliki tubuh yang langsing, proporsional, berkulit putih, serta memiliki wajah simetris, cerah, dan mulus (Putri & Indryawati dalam Purbaningtyas & Satwika, (2021).

5.1.7. Citra Tubuh (*Body Image*) Aspek Kecemasan untuk Menjadi Gemuk

Berdasarkan analisis deskriptif diperoleh gambaran secara umum bahwa citra tubuh (*body image*) mahasiswa perempuan *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang sedang melakukan diet pada aspek Kecemasan untuk menjadi Gemuk berada dalam kriteria tinggi sebanyak 47% (94 orang), berada dalam kategori sedang sebanyak 32% (64 orang), berada dalam kategori sangat tinggi sebanyak

13% (26 orang), berada dalam kategori rendah sebanyak 7.5% (15 orang) dan berada dalam kategori sangat rendah sebanyak 0.5% (1 orang).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang sedang melakukan diet setuju bahwa mereka rutin berolahraga untuk mencegah terjadinya kegemukan (40%), cukup setuju bahwa mereka merasa berat tubuh yang gemuk adalah baik bagi kesehatan (57%), setuju bahwa mereka akan melakukan tindakan apabila berat tubuh saya melebihi standar BMI (36%), cukup setuju bahwa kegemukan bukanlah suatu hal yang mengkhawatirkan baginya (41%), setuju bahwa mereka akan membatasi pola makan saya sesuai anjuran ahli gizi (58%), tidak setuju bahwa mereka makan semua makanan tanpa berfikir panjang efek sampingnya (61%), setuju bahwa pola makan adalah hal yang selalu dipikirkan (37.5%), dan tidak setuju bahwa mereka akan makan makanan yang disukai setiap hari (34%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswi *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang sedang melakukan diet memiliki kecemasan yang tinggi akan menjadi gemuk sehingga berdampak positif pada perilaku menjaga *body image*.

Untuk memiliki kesadaran menjaga berat badan yang positif dan sejalan dengan *body image*, mahasiswi *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun perlu memiliki pemahaman akan pentingnya kesehatan fisik dan mental, serta menerima diri sendiri apa adanya. Selain itu, penting juga untuk mengatur pola makan, menghindari makanan tinggi kalori dan lemak, serta menjaga asupan cairan yang cukup. Penelitian Astini & Gozali (2021) menunjukkan bahwa mahasiswi yang lebih memperhatikan status gizinya dengan cara memantau secara berkala berat badan dan tinggi badannya sehingga dapat mengetahui status gizinya dapat mengubah persepsi mengenai *body imagenya* dengan cara meningkatkan kepercayaan diri dan lebih memfokuskan pada kelebihan dirinya, serta tidak membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Mahasiswi dapat memiliki kesadaran untuk menjaga berat badan tubuhnya melalui beberapa pendekatan yang melibatkan aspek pengetahuan, motivasi, kebiasaan, dan lingkungan (Puspasari, 2019). Beberapa cara untuk meningkatkan pemahaman mahasiswi untuk menjaga *body image* adalah memahami pentingnya

pola makan seimbang, kebutuhan kalori harian, dan dampak kelebihan atau kekurangan berat badan terhadap kesehatan, menentukan target berat badan ideal berdasarkan tinggi badan dan kondisi tubuh, mengurangi makanan tinggi gula dan lemak jenuh, memperbanyak konsumsi sayur, buah, dan protein sehat, melakukan olahraga minimal 30 menit sehari dan melakukan tidur yang cukup dan teratur.

5.1.8. Citra Tubuh (*Body Image*) Aspek Pengkategorian Tubuh

Berdasarkan analisis deskriptif diperoleh gambaran secara umum bahwa citra tubuh (*body image*) mahasiswa perempuan *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang sedang melakukan diet pada aspek Pengkategorian Tubuh berada dalam kriteria tinggi sebanyak 41% (82 orang), berada dalam kategori sedang sebanyak 32.5% (65 orang), berada dalam kategori sangat tinggi sebanyak 20% (40 orang), berada dalam kategori rendah sebanyak 6% (12 orang) dan berada dalam kategori sangat rendah sebanyak 0.5% (1 orang).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang sedang melakukan diet setuju bahwa berat badan mereka masuk dalam kategori ideal (43.5%), tidak setuju bahwa mereka tidak peduli akan berat badan yang saya miliki (42.5%), cukup setuju bahwa teman mereka menilai bahwa berat badannya masuk dalam kategori BMI normal (36.5%), cukup setuju bahwa penilaian orang lain akan berat badan tidak menjadi alasan untuk melakukan diet (40%), setuju bahwa mereka memiliki tinggi badan yang ideal dibandingkan teman-teman (55.5%), tidak setuju bahwa tinggi badan yang pendek tidak menyusahakan untuk melakukan aktivitas (65%), setuju bahwa mereka merasa tinggi badannya adalah normal (40%), sangat tidak setuju bahwa mereka tidak peduli akan pandangan orang lain terkait tinggi badan (36%).

Body image sangat berpengaruh terhadap bagaimana seseorang memandang dan menilai tubuhnya, yang pada gilirannya memengaruhi pengkategorian diri terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. *Body image* yang positif cenderung membuat seseorang merasa puas dengan tubuhnya, sementara *body image* yang negatif dapat menyebabkan ketidakpuasan dan bahkan masalah kesehatan mental (Dianningrum & Yohana, 2021). Menurut Rombe (2019), *Body image* yang positif

dapat meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri, yang pada gilirannya menciptakan kesan yang lebih baik dan interaksi sosial yang lebih positif. Sebaliknya, *body image* yang negatif dapat memicu perilaku menarik diri, cemas, dan kurang percaya diri, yang dapat mempengaruhi cara orang lain memandang mereka.

Tidak sedikit perempuan yang berpikir bahwa menjadi lebih kurus akan membuat mereka lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih cantik (Ryding & Kuss, 2020) sehingga bagi sebagian orang, peningkatan berat badan dapat menyebabkan penurunan kepuasan terhadap tubuhnya dan mempengaruhi *body image* secara negatif (Grogan, 2011). Seseorang yang memiliki *body image* negatif cenderung merasa khawatir jika mengalami perubahan pada tubuhnya, merasa cemas jika mendapat penilaian dari orang lain, dan takut tidak diterima dalam suatu kelompok karena tubuh atau penampilannya (Grogan, 2011). Oleh karena itu mereka rentan merasakan afek atau emosi negatif seperti perasaan sedih, cemas, *stress*, dan jika emosi negatif tersebut dirasakan secara berkelanjutan dapat memicu munculnya depresi yang mempengaruhi *subjective well-being* individu (Pop, 2017).

5.1.9. Keterbatasan Penelitian

Ada beberapa keterbatasan penelitian dalam penelitian ini adalah :

1. Penelitian seharusnya melakukan lebih dari 1 putaran dalam proses validitas untuk memastikan jumlah item yang berada di bawah 0,3.
2. Penelitian dilakukan pada mahasiswi *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun di Surabaya sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisiri pada mahasiswi *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun di kota lain.
3. Hasil penelitian memiliki hasil yang berbeda dengan pendahuluan dari hasil penelitian terdahulu dengan hasil penelitian sesungguhnya.

5.2. **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas citra tubuh (*body image*) mahasiswa perempuan *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang sedang melakukan diet secara keseluruhan adalah tinggi. Maka dapat diartikan

mahasiswa perempuan *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang sedang melakukan diet memiliki evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan untuk menjadi gemuk dan pengkategorian tubuh mayoritas dalam kategori tinggi. Untuk aspek citra tubuh (*body image*) berada dalam kategori tinggi adalah kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan untuk menjadi gemuk dan pengkategorian tubuh.

5.3. Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan beberapa saran, antara lain:

1. Bagi subjek penelitian

Hasil penelitian dapat menjadi rekomendasi bagi subjek penelitian yaitu mahasiswi *emerging adulthood* untuk dapat memperhatikan akan aspek-aspek *body image* yang mempengaruhi *body image* mahasiswi secara keseluruhan sehingga dapat meningkatkan pemahaman akan pentingnya diet dalam menjaga *body image* mahasiswi.

2. Bagi mahasiswi

Hasil penelitian ini dapat menjadi rekomendasi bagi untuk lebih siap dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan dewasa akhir terkait penurunan dalam penuaan fisik, kebugaran tubuh, kesehatan dan penyakit yang terjadi pada usia tersebut, serta menciptakan kehidupan yang lebih sejahtera dan terhindar dari stres

3. Bagi keluarga mahasiswi

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai aspek-aspek *body image* yang perlu diperhatikan untuk menciptakan *body image* mahasiswi yang baik sehingga keluarga dapat ikut andil dalam melakukan kontrol akan pola makan mahasiswi, serta dapat membangun dukungan dan kepedulian keluarga, agar dapat menjaga diet yang baik dan mengurangi dampak standar sosial dan paparan media sosial dengan adanya dukungan keluarga secara psikologis maupun sosial. Salah satu peran keluarga yang bisa dilakukan ialah dengan membantu memperhatikan serta menyediakan fasilitas yang mendukung diet yang sehat.

4. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat menjadi rekomendasi strategis bagi institusi pendidikan maupun institusi kesehatan untuk lebih memperhatikan dan menjaga aspek-aspek *body image* pada mahasiswi. Hal ini penting agar tercipta *body image* yang ideal dan sehat, terutama pada perempuan usia *emerging adulthood* yang berada dalam masa perkembangan psikologis yang rentan terhadap tekanan sosial terkait penampilan fisik. Temuan penelitian ini juga dapat dijadikan landasan dalam perancangan program-program edukatif dan preventif yang relevan, seperti seminar bertema *body positivity* dan *self-acceptance* yang membahas pentingnya mencintai dan menerima tubuh sendiri di tengah standar kecantikan sosial yang tidak realistis. Selain itu, institusi dapat mengadakan *workshop* interaktif yang mendorong peningkatan kepercayaan diri, edukasi mengenai pola makan sehat tanpa diet ekstrem, serta pelatihan untuk menghadapi tekanan media sosial. Program seperti kampanye "*Healthy Mind, Healthy Body*" juga dapat diluncurkan secara kolaboratif antara tenaga pendidik, profesional kesehatan kampus, dan mahasiswa, guna menciptakan lingkungan akademik yang suportif dan inklusif terhadap semua bentuk tubuh. Dengan demikian, institusi berperan tidak hanya dalam pengembangan intelektual mahasiswa, tetapi juga dalam membangun kesejahteraan psikologis dan citra diri yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman. (2014). Faktor Pendorong Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Mahasiswi. *Ejournal Psikologi*, 2(2), 163–170.
- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. UMM Press.
- Andea, R. (2010). Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Pada Remaja. *Universitas Sumatera Utara*.
- Arnett, J. J. (2023). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v5i1.31382>
- Bessaha, M. L. (2019). Factor Structure of the Kessler Psychological Distress Scale (K6) Among Emerging Adults. *Research on Social Work Practice*, 27(5), 616–624.
- Cash, T. . (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guilford Press.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. The Guildford Press.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. The Guilford Press.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Ghalia Indonesia.
- Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. (2020). Validitas dan Reliabilitas Kusioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah. *SEMNASKEP*.
- Dianningrum, & Yohana. (2021). Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7).
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*.
- Grogan, S. (2011). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women, and Children-Second Edition*. Psychology Press.

- Grønmo. (2019). *Samfunnsvitenskapelige Metoder*. Fagbokforlaget.
- Hawks, S. R., Madanat, H., Smith, T. S., & De La Cruz, N. (2008). Classroom approach for managing dietary restraint, negative eating styles, and body image concerns among college women. *Journal of American College Health*, 56(4), 359–366. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.44.359-368>
- Honigman, R., & Castle, D. J. (2007). *Living with your looks*. University of Western Australia Press.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113.
- Kamal, A. (2012). *Cara Benar Diet*. Laras Media Prima.
- Kuncoro, M. (2018). Metode Kuantitatif Teori Dan Aplikasi Untuk Bisnis Dan Ekonomi. *Ekonomi Dan Bisnis*.
- Marshall, C., & Lengyel, C. (2012). Body dissatisfaction among middle-aged and older women. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 73(2), 1–8.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development: Perkembangan Manusia*. Salemba Humanika.
- Pop, C. L. (2017). *Physical Activity, Body image, and Subjective Well-Being. Well-Being and Quality of Life - Medical Perspective*. Medical Perspective.
- Prima, E., & Sari, E. P. (2019). Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri. *Psikologi Integratif*, 1(1), 17–30. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/isoshum/PI/article/view/260/241>
- Purbaningtyas, K., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Body Image Dengan Subjective Well-Being Pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Kelebihan Berat Badan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 241–250. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41492>
- Puspasari, L. (2019). Body image dan bentuk tubuh ideal , antara persepsi dan realitas. *Buletin Jagaddhita*, 1(3), 1–4.
- Riadi, M. (2019). *Fungsi, Aspek dan Jenis-jenis Diet*. Kajianpustaka.Com. <https://www.kajianpustaka.com/2019/%0A08/fungsi-aspek-dan-jenis-jenisdiet.html%0D>
- Ridha, M. (2022). Ridha, M. Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta. Fakultas Psikologi. Universitas Ahmad Dahlan. *Empathy*, 1(1).

- Rombe, S. (2019). Hubungan Body Image dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 228–236.
- Ryding, F. C., & Kuss, D. J. (2020). The use of social networking sites, body image dissatisfaction, and body dysmorphic disorder: A systematic review of psychological research. *Psychology of Popular Media*, 9(4), 412–435.
- Safarina, N., & Rahayu, S. (2014). Hubungan antara Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet Tidak Sehat pada Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife di Bandung. *Posiding Psikologi*.
- Santrock, J. . (2011). *Life Span Development edisi ke dua belas*. Penerbit Erlangga.
- Sarwono, S. . (2011). *Psikologi remaja*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Septian, D. I., & Safitri, S. (2014). Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Mahasiswi. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 18–25.
- Septiliani, S. D. (2015). Body Image pada Remaja Putri yang Melakukan Perilaku Diet tidak Sehat di SMAN 7 Bandung. *Prosiding Penelitian Sivities Akademika*.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Katalog Dalam Terbitan.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. PT Alfabeta.
- Surya, H. (2009). *Percaya Diri Itu Penting*. Elex Media Komputindo.
- Thompson, J. . (2000). *Body Image, Eating Disorder, and Obesity an Integrative Guide for Asesment and Treatment*. American Psychological Association.
- Yuliatin, I. S. (2011). *The Revolution of Diet (Potret Diet Aneh, Ampuh dan Aman)*. Java Pustaka Group.