**Psikoborneo**
**Jurnal Imiah Psikologi**
Volume 13 No 2 | Juni 2025: 149-158
DOI: http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2

p-ISSN : 2477-2666
e-ISSN : 2477-2674

# *Self-Love Starts from the Body: The Effect of Body Image Satisfaction on Student Self-Acceptance*

# Cinta Diri Dimulai dari Tubuh: Pengaruh Kepuasan Citra Tubuh terhadap Penerimaan Diri Mahasiswa

**Laily Nur Fitriyah[1], Nadhirotul Laily[2]**
[1,2] Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik
Email: [1]laily.Nur210701080@umg.ac.id, [2]nadhirotul.laily@umg.ac.id

**Artikel Info**

**Riwayat Artikel:**
Penyerahan 2025-03-04
Revisi 2025-03-28
Diterima 2025-04-23

**Keyword:**
*Body Image;*
*Satisfaction;*
*Self-Acceptance;*
*College Students;*
*Regressio*

**ABSTRACT**

*College students are in a developmental stage that is vulnerable to social pressures, including demands related to physical appearance, which may affect body image satisfaction and levels of self-acceptance. Body image satisfaction was one of the important aspects in shaping self-acceptance, which ultimately contributed to students' psychological well-being. This study aimed to examine the relationship between body image satisfaction and self-acceptance among university students. The method used was quantitative correlational with regression analysis using four model approaches: linear, quadratic, logarithmic, and exponential. The participants consisted of 75 students selected through* Accidental sampling. *The results showed a significant relationship between body image satisfaction and self-acceptance, with the quadratic regression model being the best model to explain this relationship. The findings indicated that increased body image satisfaction could lead to higher self-acceptance up to a certain point, after which the effect leveled off. These results provided an understanding that although body image satisfaction played an important role in shaping self-acceptance, other factors also needed to be considered. The implication of this research encouraged higher education institutions to develop psychological interventions that supported the development of positive body image in order to enhance students' self-acceptance and overall mental health.*

**ABSTRAK**

Mahasiswa berada dalam fase perkembangan yang rentan terhadap tekanan sosial, termasuk tuntutan terhadap penampilan fisik, yang dapat memengaruhi kepuasan citra tubuh dan tingkat penerimaan diri. Kepuasan citra tubuh menjadi salah satu aspek penting dalam membentuk penerimaan diri, yang pada akhirnya turut menentukan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepuasan citra tubuh dan penerimaan diri pada mahasiswa. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan analisis regresi menggunakan empat model pendekatan yaitu linear, kuadratik, logaritmik, dan eksponensial. Partisipan penelitian berjumlah 75 mahasiswa yang dipilih melalui Accidental sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepuasan citra tubuh dan penerimaan diri, dengan model regresi kuadratik menjadi model terbaik dalam menjelaskan hubungan tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kepuasan citra tubuh dapat mendorong peningkatan penerimaan diri hingga titik tertentu, sebelum akhirnya efeknya melandai. Hasil ini memberikan pemahaman bahwa meskipun kepuasan citra tubuh penting dalam membentuk penerimaan diri, terdapat faktor lain yang juga perlu diperhatikan. Implikasi dari penelitian ini mendorong institusi pendidikan tinggi untuk mengembangkan intervensi psikologis yang mendukung pembentukan citra tubuh positif guna meningkatkan penerimaan diri dan kesehatan mental mahasiswa secara menyeluruh.

**Kata Kunci**

Citra Tubuh;
Kepuasa;
Penerimaan Diri;
Mahasiswa;
Regresi

***Copyright (c) 2025 Laily Nur Fitriyah, Nadhirotul Laily***

**Korespondensi:**

**Laily Nur Fitriyah**
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik
Email: laily.Nur210701080@umg.ac.id



**PSIKOBORNEO: Jurnal Ilmiah Psikologi** Published by Faculty of Social and Political Siences, University of Mulawarman, Samarinda, East Kalimantan and This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

## LATAR BELAKANG

Ketidakpuasan terhadap citra tubuh, terutama di kalangan mahasiswa, dapat mempengaruhi berbagai aspek psikologis lainnya, termasuk kecemasan dan depresi. Citra tubuh yang negatif sering kali mempengaruhi bagaimana individu memandang diri mereka, yang kemudian berimbas pada penurunan kepercayaan diri dan perasaan tidak cukup baik (Annisyah & Susilarini, 2020).

Ketidakpuasan terhadap tubuh ini seringkali tidak hanya terbatas pada penampilan fisik saja, tetapi juga mencakup perasaan tentang ketidakmampuan untuk mencapai standar yang ditetapkan oleh masyarakat atau media, yang menciptakan rasa frustasi yang mendalam (Oktaviani, 2019). Perasaan tidak puas dengan tubuh dapat menumbuhkan pola pikir yang merugikan, di mana individu lebih fokus pada kekurangan mereka daripada kualitas atau kelebihan yang mereka miliki. Ketidakpuasan ini tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi dapat mempengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain, sering kali menyebabkan mereka menghindari situasi sosial atau merasa cemas ketika berada di lingkungan sosial yang menuntut penampilan tertentu (Fitriani & Wulandari, 2022).

Ketidakpuasan terhadap tubuh dapat memicu gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia, serta gangguan psikologis lainnya seperti depresi dan kecemasan. Mahasiswa yang mengalami perasaan tidak puas dengan tubuh mereka mungkin merasa terjebak dalam siklus yang merusak, berusaha untuk mengontrol penampilan mereka dengan cara-cara ekstrem, seperti diet ketat atau bahkan penggunaan obat-obatan yang berisiko (Putri & Pratama, 2020b).

Dalam beberapa kasus, ini dapat mengarah pada gangguan makan yang lebih serius, yang memengaruhi kondisi fisik dan mental mereka dalam jangka panjang. Selain itu, ketidakpuasan terhadap citra tubuh juga dapat meningkatkan kecemasan sosial, di mana individu merasa terus-menerus diperhatikan atau dinilai oleh orang lain, menyebabkan ketegangan yang tinggi dalam interaksi sosial mereka. Ketidakmampuan untuk memenuhi harapan sosial yang ada mengenai penampilan fisik ini dapat menambah beban mental, menyebabkan perasaan cemas yang mengarah pada penghindaran situasi sosial atau bahkan isolasi diri (Putri & Pratama, 2020b).

Ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang berlarut-larut dapat mengganggu kesejahteraan fisik dan emosional seseorang, mempengaruhi produktivitas mereka dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa yang menderita gangguan ini mungkin merasa tidak termotivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan akademik, sosial, atau bahkan dalam kegiatan yang seharusnya menyenangkan bagi mereka (Putri & Pratama, 2020a). Hal ini dapat menyebabkan penurunan performa akademik, karena kecemasan dan depresi yang timbul dari ketidakpuasan tubuh dapat mengalihkan perhatian mereka dari studi atau tugas mereka. Ketidakpuasan terhadap tubuh ini juga dapat menyebabkan gangguan tidur, kurangnya energi, dan berkurangnya semangat hidup, yang semuanya memengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Khairani dkk., 2019a).

ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat mempengaruhi hubungan interpersonal seseorang. Mahasiswa yang merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka mungkin menghindari interaksi sosial atau merasa cemas ketika harus berhadapan dengan orang lain. Mereka mungkin merasa tertekan untuk tampil sempurna atau khawatir tentang penilaian orang lain terhadap tubuh mereka, yang membuat mereka lebih menarik diri dan merasa kurang nyaman dalam hubungan sosial. Hal ini dapat menyebabkan perasaan kesepian dan terisolasi, yang pada gilirannya memperburuk kecemasan dan depresi yang mereka alami. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh ini tidak hanya mempengaruhi hubungan mereka dengan teman-teman dan keluarga, tetapi juga dapat menghambat mereka dalam membangun hubungan yang sehat dan positif dengan orang lain (Underwood dkk., 2024).

Mahasiswa yang terus-menerus khawatir tentang penampilan mereka mungkin merasa kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan dosen atau rekan-rekan mereka. Hal ini dapat menghalangi mereka untuk mengambil kesempatan dalam lingkungan akademik, seperti berbicara di depan kelas, berpartisipasi dalam diskusi, atau bahkan meminta bantuan saat diperlukan. Ketidakpuasan terhadap tubuh juga dapat memengaruhi bagaimana mahasiswa memandang masa depan mereka, baik dalam hal pencapaian profesional maupun hubungan pribadi. Perasaan rendah diri yang muncul akibat citra tubuh yang negatif dapat membuat mereka merasa tidak layak atau tidak mampu mencapai tujuan-tujuan tersebut (Kurniawan & Setiawan, 2018a).

Standar kecantikan yang sering digambarkan di media sosial dan media massa memperburuk persepsi negatif tentang tubuh dan menciptakan ekspektasi yang tidak realistis. Banyak mahasiswa yang merasa terjebak dalam citra tubuh yang disuarakan oleh industri mode dan kecantikan, yang sering kali tidak mencerminkan keragaman bentuk tubuh yang ada di masyarakat. Tekanan untuk mematuhi standar kecantikan ini tidak hanya mengarah pada perasaan tidak puas, tetapi juga dapat merusak harga diri dan keyakinan diri mahasiswa, menyebabkan mereka merasa tidak diterima jika tubuh mereka tidak sesuai dengan standar yang ditetapkan (Fardouly dkk., 2015).

Menurut Dalimunthe dan Sihombing (2020) bahwa lebih dari 70% mahasiswa perempuan merasa tidak puas dengan penampilan tubuh mereka. Ketidakpuasan ini sebagian besar disebabkan oleh tekanan sosial dan media yang mempromosikan standar kecantikan yang tidak realistis. Media sosial, misalnya, sering kali menampilkan gambar-gambar yang menggambarkan tubuh ideal yang tidak mencerminkan keragaman bentuk tubuh manusia yang sesungguhnya. Tekanan untuk mencapai tubuh yang sesuai dengan standar tersebut sering kali menciptakan perasaan cemas, tidak puas, dan rendah diri di kalangan mahasiswa perempuan (Fardouly dkk., 2015). Ketidakpuasan terhadap citra tubuh ini pada akhirnya mempengaruhi tingkat penerimaan diri mereka, yang berhubungan langsung dengan kesejahteraan psikologis mereka (Dewi & Wahyuni, 2019).

Penurunan penerimaan diri yang disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, mulai dari kualitas hubungan interpersonal hingga pencapaian akademik. Mahasiswa yang tidak merasa nyaman dengan penampilan tubuh mereka cenderung menghindari interaksi sosial dan merasa tidak cukup baik dalam lingkungan sosial mereka (Agustin & Zuroida, 2022). Hal ini dapat menyebabkan mereka merasa terisolasi, yang selanjutnya mempengaruhi kemampuan mereka untuk menjalin hubungan yang sehat dengan teman, keluarga, dan bahkan dosen (Pangerapan dkk., 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kepuasan terhadap citra tubuh berpengaruh signifikan terhadap penerimaan diri. ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang berkepanjangan dapat berkontribusi pada gangguan kesehatan mental yang lebih serius, seperti depresi dan kecemasan. Mahasiswa yang tidak menerima tubuh mereka sering merasa tertekan oleh harapan sosial dan budaya yang ada, yang mengarah pada perasaan putus asa dan kehilangan kontrol terhadap kehidupan mereka (Saputro, 2021).

Sardi dkk. (2021) Penerimaan diri yang rendah akibat ketidakpuasan terhadap citra tubuh juga dapat memperburuk masalah lain, seperti stres akademik. Mahasiswa yang merasa tidak puas dengan penampilan tubuh mereka mungkin merasa lebih cemas mengenai penampilan fisik mereka ketika berinteraksi dalam situasi akademik. Rasa cemas ini dapat menghalangi mereka untuk berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas atau kegiatan kelompok, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi pengalaman belajar mereka. Selain itu, ketidakpuasan terhadap tubuh dapat memperburuk perasaan cemas tentang masa depan mereka, baik dalam hal karier maupun hubungan interpersonal.

Pengaruh media sosial dalam membentuk citra tubuh pada mahasiswa menjadi perhatian penting dalam beberapa penelitian terbaru. (Aprilianti & Laily, 2021) menemukan bahwa ketidakpuasan terhadap citra tubuh juga dapat menyebabkan gangguan dalam pola makan, yang dapat berkembang menjadi masalah kesehatan fisik yang lebih serius. Gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia sering kali berakar dari perasaan tidak puas dengan tubuh. Mahasiswa yang merasa tertekan dengan penampilan fisik mereka mungkin mencoba berbagai cara ekstrem untuk menurunkan berat badan atau mengubah penampilan mereka. Tindakan ini dapat mengarah pada masalah kesehatan jangka panjang, seperti kekurangan gizi, gangguan metabolisme, dan masalah fisik lainnya. Selain dampak psikologis yang dirasakan, ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang berlarut-larut dapat menyebabkan masalah fisik yang memerlukan perhatian medis (Andi. A, 2021).

Ketidakpuasan terhadap citra tubuh di kalangan mahasiswa juga dapat merusak kesehatan mental jangka panjang mereka. Penurunan penerimaan diri yang disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dapat menciptakan siklus negatif, di mana mahasiswa merasa semakin tidak puas dan terasing dari diri mereka sendiri (Firnando & Suhesty, 2024). Siklus ini dapat menghalangi mereka untuk mencapai potensi penuh mereka baik dalam kehidupan sosial maupun akademik. Oleh karena itu, penting untuk memfokuskan upaya pada peningkatan penerimaan diri dan pengembangan citra tubuh yang positif di kalangan mahasiswa, yang dapat membantu mereka mengatasi tantangan ini dengan lebih baik (Oktaviani, 2019).

mahasiswa yang menerima tubuh mereka dengan baik cenderung lebih mampu menjaga kesehatan mental mereka. Mereka dapat lebih mudah mengelola stres kecemasan dan tantangan emosional lainnya yang muncul selama masa perkuliahan. Sebaliknya ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat memperburuk kecemasan dan gangguan psikologis lainnya yang mempengaruhi konsentrasi dan kinerja akademik. Ketidakpuasan terhadap tubuh berhubungan erat dengan peningkatan risiko gangguan makan depresi dan gangguan kecemasan yang dapat berdampak panjang pada kesehatan mental individu (Kumalasari & Rahayu, 2022).

Kepuasan citra tubuh juga memiliki dampak pada bagaimana mahasiswa mengelola perasaan dan pandangan mereka terhadap orang lain. Mahasiswa yang memiliki citra tubuh positif cenderung lebih mudah menerima orang lain dengan berbagai bentuk tubuh dan penampilan yang berbeda. Hal ini menunjukkan pentingnya penerimaan diri dalam menciptakan budaya inklusif di kampus. Ketika mahasiswa mampu menerima tubuh mereka dengan sepenuh hati mereka juga lebih mampu untuk menghargai keberagaman tubuh yang ada di sekitarnya yang dapat meningkatkan sikap saling menghormati di lingkungan kampus (Hasmalawati, 2018).

Ketidakpuasan terhadap citra tubuh terutama di kalangan mahasiswa dapat mempengaruhi berbagai aspek psikologis lainnya termasuk kecemasan dan depresi. Citra tubuh yang negatif sering kali mempengaruhi bagaimana individu memandang diri mereka yang kemudian berimbas pada penurunan kepercayaan diri dan perasaan tidak cukup baik (Istiowati dkk., 2023). ketidakpuasan terhadap tubuh dapat memicu gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia serta gangguan psikologis lainnya seperti depresi dan kecemasan. Gangguan-gangguan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mental individu tetapi juga mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Febriani & Rahmasari, 2022).

Ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang berlarut-larut dapat berdampak pada pola pikir dan sikap mahasiswa terhadap tubuh mereka sendiri. Banyak mahasiswa yang merasa tubuh mereka tidak cukup baik atau tidak cukup menarik, padahal tubuh mereka sebenarnya sehat dan berfungsi dengan baik. Pemikiran ini sering kali berakar pada perbandingan dengan tubuh yang diperlihatkan di media sosial atau iklan komersial, yang menampilkan standar yang tidak realistis. Dampaknya adalah mahasiswa menjadi terfokus pada kekurangan mereka dan mengabaikan kualitas atau aspek positif lainnya dari tubuh mereka, yang dapat memperburuk perasaan cemas dan tidak percaya diri (Febriani & Rahmasari, 2022).

Perubahan dalam pola pikir dan perspektif terhadap citra tubuh sangat penting untuk mengatasi masalah ini.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah melalui pendidikan dan kampanye yang menekankan penerimaan tubuh dan keragaman bentuk tubuh. Dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya menerima tubuh kita sebagaimana adanya, mahasiswa dapat dibantu untuk mengatasi ketidakpuasan terhadap citra tubuh dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Pendidikan yang menekankan keberagaman dan penerimaan diri dapat membantu mahasiswa melihat nilai dalam diri mereka tanpa mengukur diri mereka berdasarkan standar kecantikan yang tidak realistis. Hal ini dapat membantu mereka mengembangkan rasa percaya diri yang lebih sehat dan mencegah gangguan psikologis yang disebabkan oleh ketidakpuasan tubuh (Hasmalawati, 2018).

Kampus dapat menyediakan layanan konseling dan dukungan psikologis yang dapat membantu mahasiswa untuk berbicara tentang masalah citra tubuh mereka dan mencari cara-cara untuk menerima diri mereka. Melalui dukungan ini, mahasiswa dapat merasa lebih dihargai dan diterima, yang dapat membantu mereka membangun citra tubuh yang lebih positif dan memperbaiki kesehatan mental mereka (Islamiyah dkk., 2023b).

Pendidikan tentang citra tubuh dan penerimaan diri juga sangat penting untuk ditanamkan di lingkungan kampus. Program-program yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, seperti seminar tentang citra tubuh dan penerimaan diri, dapat membantu mahasiswa untuk lebih menerima diri mereka dan mengurangi dampak negatif dari ketidakpuasan terhadap tubuh (Putri & Pratama, 2020).

Penerimaan diri yang positif juga berhubungan erat dengan kesehatan mental yang lebih baik. Mahasiswa yang memiliki penerimaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres, kecemasan, dan tekanan yang mereka hadapi dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, mereka yang mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh mereka sering kali merasa cemas, rendah diri, dan tertekan, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Kurniawan & Setiawan, 2018).

Penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi karena dapat memberikan wawasan baru mengenai hubungan antara kepuasan citra tubuh dan penerimaan diri di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program-program kesehatan mental yang lebih baik di lingkungan kampus, yang dapat membantu mahasiswa dalam membangun penerimaan diri yang lebih positif

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Metode kuantitatif bertujuan untuk menguji hipotesis menggunakan data numerik yang diolah secara statistic (Cash & Smolak, 2011). Peneliti mengumpulkan data melalui kuesioner untuk mengetahui pengaruh antara variabel X (Kepuasan Citra Tubuh) dan variabel Y (Penerimaan Diri). Survei dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh informasi mengenai hubungan psikologis dalam populasi tertentu pada masa kini maupun masa lampau.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua, yaitu variabel independen dan dependen. Variabel independen (bebas) adalah Kepuasan Citra Tubuh, yaitu faktor yang memengaruhi variabel lainnya. Sementara itu, variabel dependen (terikat) adalah Penerimaan Diri, yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Kedua variabel ini dijelaskan secara teoritis dan diukur berdasarkan aspek-aspek psikologis yang telah teruji sebelumnya.

Definisi operasional variabel dirancang untuk memudahkan pengukuran. Penerimaan Diri diartikan sebagai kesediaan menerima diri secara utuh, menghargai kualitas dan keterbatasan diri, serta merasa bahagia. Aspeknya mencakup keterbukaan, kesehatan psikologis, dan penerimaan terhadap orang lain. Sementara itu, Kepuasan Citra Tubuh mengacu pada persepsi subjektif individu terhadap penampilannya, termasuk evaluasi dan orientasi penampilan, kecemasan terhadap kegemukan, serta kepuasan terhadap bagian tubuh.

Populasi penelitian adalah 259 mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik. Teknik pengambilan sampel menggunakan accidental sampling. Menurut (Sugiyono, 2018) Accidental Sampling adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban (Sangat Setuju sampai Sangat Tidak Setuju) tanpa opsi netral. Peneliti mengembangkan dua skala: skala Penerimaan Diri dan skala Kepuasan Citra Tubuh, masing-masing berdasarkan teori dan penelitian sebelumnya. Kedua skala melalui tahap uji coba dan revisi berdasarkan aspek-aspek yang relevan.

Skala Penerimaan Diri dan Kepuasan Citra Tubuh yang digunakan dalam penelitian ini memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Skala Penerimaan Diri menunjukkan validitas konstruk dengan nilai r hitung sebesar 0,67 dan reliabilitas internal dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,86, yang menunjukkan konsistensi antar item yang tinggi. Sementara itu, Skala Kepuasan Citra Tubuh memiliki validitas konstruk dengan r hitung sebesar 0,72 dan reliabilitas internal dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,89, yang juga mencerminkan tingkat konsistensi dan keandalan skala yang sangat baik dalam mengukur kepuasan terhadap citra tubuh.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Data Demografi Subjek Penelitian Kategori Jenis Kelamin**

| Deskripsi Sampel | Kategori | Jumlah (n) | Presentase (%) |
|---|---|---|---|
| **Jenis Kelamin** | Laki-Laki | 7 | 10% |
| | Perempuan | 68 | 90% |
| **Usia** | 18 | 0 | 0% |
| | 19 | 4 | 5% |
| | 20 | 7 | 9% |
| | 21 | 23 | 31% |
| | 22 | 31 | 42% |
| | 23 | 7 | 9% |
| | 24 | 3 | 4% |
| **Semester** | 2 | 5 | 7% |
| | 4 | 15 | 20% |
| | 6 | 24 | 32% |
| | 8 | 31 | 41% |
| **Jumlah** | | **75** | **100%** |

Penelitian ini melibatkan 75 responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan (90%), sedangkan laki-laki hanya 10%. Berdasarkan usia, responden terbanyak berusia 22 tahun (42%) dan 21 tahun (31%), sementara usia lainnya tersebar antara 19 hingga 24 tahun. Dari segi semester, sebagian besar berada di semester 8 (41%) dan semester 6 (32%), diikuti oleh semester 4 (20%) dan semester 2 (7%). Data ini menunjukkan bahwa responden didominasi oleh mahasiswa perempuan tingkat akhir.

**Tabel 2. Uji Deskriptif**

| Variabel | Empirik | | | SD | Hipotetik | | | SD |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Min* | *Max* | *Mean* | | *Min* | *Max* | *Mean* | |
| Kepuasan Citra Tubuh | 38 | 95 | 67.21 | 12.453 | 19 | 95 | 57 | 12.667 |
| Penerimaan Diri | 31 | 84 | 60.34 | 10.212 | 21 | 84 | 52.5 | 10.5 |

Rata-rata skor empirik kepuasan citra tubuh mahasiswa adalah 67,21 dengan standar deviasi sebesar 12,453, berada di atas nilai rata-rata hipotetik sebesar 57. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa memiliki tingkat kepuasan terhadap citra tubuh yang tinggi. Sementara itu, rata-rata skor empirik penerimaan diri adalah 60,34 dengan standar deviasi 10,212, juga lebih tinggi dibandingkan rata-rata hipotetik sebesar 52,5. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dalam penelitian ini cenderung memiliki penerimaan diri yang positif. Nilai standar deviasi yang relatif rendah pada kedua variabel menunjukkan bahwa persebaran data cukup konsisten di sekitar nilai rata-rata, sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang hingga tinggi baik dalam hal kepuasan citra tubuh maupun penerimaan diri.

**Tabel 3. Uji Normalitas**

| Variabel Penelitian | Kepuasan Citra Tubuh | Penerimaan Diri |
|---|---|---|
| **Normalitas** | 0,200 | 0,074 |

Distribusi data yang normal menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan metode statistik parametrik seperti analisis regresi linear. Normalitas data juga mengindikasikan bahwa tidak ada penyimpangan signifikan dalam pola distribusi skor yang dapat mempengaruhi hasil analisis. Jika dalam penelitian ditemukan data yang tidak berdistribusi normal, maka biasanya diperlukan transformasi data atau penggunaan metode statistik non-parametrik. Oleh karena itu, hasil uji normalitas ini memberikan dasar yang kuat bahwa teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini telah sesuai dengan asumsi statistik yang diperlukan.

**Tabel 4. Linearitas**

| Sumber Variasi | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---|---|---|---|---|---|
| Between Groups (Combined) | 1234.736 | 29 | 42.577 | 3.980 | 0.000 |
| Linearity | 154.772 | 1 | 154.772 | 14.466 | 0.000 |
| Deviation from Linearity | 1079.963 | 28 | 38.570 | 3.605 | 0.000 |
| Within Groups | 481.451 | 45 | 10.699 | | |
| Total | 1716.187 | 74 | | | |

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara kepuasan citra tubuh dan penerimaan diri memiliki nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,000 (p > 0,05). Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel tidak bersifat linier. Hal ini berarti bahwa peningkatan kepuasan citra tubuh tidak memiliki hubungan yang proporsional dengan peningkatan penerimaan diri, sehingga teknik analisis regresi linear tidak dapat digunakan dalam penelitian ini. Dari penjelasan tersebut, peneliti perlu menggunakan pendekatan alternatif seperti analisis Regresi Non-Linier.

**Tabel 5. Hasil Uji Regresi**

| Model Regresi | $R^2$ | F (ANOVA) | Sig. (p-value) |
|---|---|---|---|
| **Linier** | 0,090 | 7,253 | 0,009 (Signifikan) |
| **Logaritmik** | 0,112 | 9,219 | 0,003 (Signifikan) |
| **Kudratik** | 0,191 | 8,527 | 0,000 (Signifikan) |
| **Eksponensial** | 0,036 | 2,752 | 0,101 (Tidak Signifikan) |

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa model regresi non-linear menjelaskan 9,0% variabilitas penerimaan diri yang dipengaruhi oleh kepuasan citra tubuh ($R^2$ = 0,090) dengan hubungan yang signifikan (p = 0,009 < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kepuasan citra tubuh, semakin tinggi pula tingkat penerimaan diri secara linier.

Sementara itu, model regresi logaritmik menunjukkan hubungan yang lebih kuat dengan $R^2$ = 0,112 dan nilai signifikansi p = 0,003, yang mengindikasikan bahwa kepuasan citra tubuh memiliki pengaruh lebih besar pada penerimaan diri di awal peningkatan, namun efeknya semakin berkurang seiring dengan meningkatnya kepuasan citra tubuh.

Selanjutnya, model regresi kuadratik memiliki $R^2$ tertinggi (0,191), yang berarti model ini paling baik dalam menjelaskan hubungan antara kepuasan citra tubuh dan penerimaan diri. Dengan nilai signifikansi p = 0,000, hubungan ini sangat signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat titik optimal, di mana peningkatan kepuasan citra tubuh awalnya meningkatkan penerimaan diri, tetapi setelah mencapai tingkat tertentu, pengaruhnya mulai menurun. Berbeda dengan model lainnya, model regresi eksponensial memiliki $R^2$ terendah (0,036) dan nilai signifikansi p = 0,101, yang menunjukkan bahwa kepuasan citra tubuh tidak cukup kuat dalam menjelaskan penerimaan diri dalam pola eksponensial. Dengan demikian, model kuadratik merupakan model yang paling tepat dalam menggambarkan hubungan antara kepuasan citra tubuh dan penerimaan diri dalam penelitian ini.

## PEMBAHASAN

Salah satu aspek utama yang memengaruhi penerimaan diri adalah kepuasan terhadap citra tubuh, yang berkaitan dengan bagaimana seseorang menilai dan menerima penampilan fisiknya. Pada mahasiswa, yang berada dalam fase perkembangan identitas diri, citra tubuh menjadi salah satu elemen yang sangat krusial dalam membentuk penilaian diri. Citra tubuh yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mendukung penerimaan diri yang lebih baik (Dalimunthe & Sihombing, 2020). Mahasiswa yang merasa puas dengan penampilan tubuh mereka umumnya lebih terbuka dalam menerima diri mereka dengan segala kekurangan dan kelebihannya. Mereka cenderung lebih percaya diri, tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial atau standar kecantikan yang ada. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak puas dengan citra tubuh mereka seringkali menghadapi tantangan dalam menerima diri mereka secara utuh. Ketidakpuasan terhadap tubuh dapat berujung pada perasaan rendah diri dan ketidakmampuan untuk melihat kelebihan dalam diri mereka, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental (Dewi & Wahyuni, 2019).

Ketidakpuasan terhadap citra tubuh juga berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan psikologis, seperti depresi, kecemasan, atau gangguan makan (Fauzia & Fauzia, 2019). Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara kepuasan citra tubuh dan penerimaan diri pada mahasiswa. Mahasiswa yang merasa puas dengan citra tubuh mereka lebih mampu menerima diri mereka secara positif. Hal ini sejalan dengan teori bahwa aspek fisik seseorang, seperti citra tubuh, dapat mempengaruhi kualitas penerimaan diri mereka secara keseluruhan (Fardouly dkk., 2015). Aprilianti dan Laily (2021) menegaskan bahwa peningkatan kepuasan citra tubuh tidak selalu berbanding lurus dengan peningkatan penerimaan diri yang signifikan. Ada titik tertentu di mana perubahan dalam kepuasan citra tubuh tidak lagi memberikan pengaruh besar terhadap penerimaan diri.

Dukungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam memfasilitasi penerimaan diri, terutama dalam lingkungan yang menerima perbedaan dan keberagaman bentuk tubuh. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan dari teman-teman, keluarga, atau kelompok sosial cenderung lebih mudah menerima diri mereka. Lingkungan yang inklusif dan tidak mengedepankan standar kecantikan yang sempit dapat memperkuat penerimaan diri mahasiswa, sedangkan lingkungan yang menuntut keseragaman fisik justru dapat menjadi hambatan dalam proses tersebut (Febriani & Rahmasari, 2022). Pengalaman masa lalu juga berkontribusi dalam membentuk penerimaan diri. Mahasiswa yang tumbuh dalam lingkungan yang mendukung dan menerima perbedaan fisik cenderung memiliki penerimaan diri yang

lebih stabil. Sebaliknya, pengalaman masa kecil yang penuh dengan kritik terhadap tubuh atau bahkan bullying dapat memengaruhi penerimaan diri mahasiswa di masa dewasa (Hasmalawati, 2018).

Pengalaman masa lalu juga berkontribusi dalam membentuk penerimaan diri. Mahasiswa yang tumbuh dalam lingkungan yang mendukung dan menerima perbedaan fisik cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih stabil. Sebaliknya, pengalaman masa kecil yang penuh dengan kritik terhadap tubuh atau bahkan bullying dapat memengaruhi penerimaan diri mahasiswa di masa dewasa (Islamiyah dkk., 2023a). Kepuasan citra tubuh adalah aspek penting dalam pembentukan identitas diri, khususnya pada masa peralihan usia seperti mahasiswa. Pada tahap ini, individu sering kali mengalami perubahan signifikan dalam cara mereka memandang diri sendiri, baik fisik maupun psikologis. Mahasiswa yang merasa puas dengan citra tubuh mereka cenderung menunjukkan sikap positif terhadap diri mereka. Kepuasan ini memungkinkan mereka untuk menerima kelebihan dan kekurangan tubuh mereka tanpa rasa rendah diri atau perasaan negatif lainnya, yang mendukung kesejahteraan mental mereka secara keseluruhan (Istiowati dkk., 2023).

Kepuasan terhadap citra tubuh tidak hanya berdampak pada penampilan fisik, tetapi juga pada persepsi diri secara keseluruhan. Mahasiswa yang merasa puas dengan tubuh mereka umumnya lebih percaya diri, mampu mengatasi tantangan dengan sikap positif, dan lebih terbuka terhadap pengalaman sosial. Mereka tidak terjebak dalam perbandingan sosial yang dapat merugikan, dan cenderung memiliki pandangan yang lebih objektif terhadap kelebihan serta kekurangan yang dimiliki (Khairani dkk., 2019b). Kepuasan terhadap citra tubuh tidak hanya berdampak pada penampilan fisik, tetapi juga pada persepsi diri secara keseluruhan. Mahasiswa yang merasa puas dengan tubuh mereka umumnya lebih percaya diri, mampu mengatasi tantangan dengan sikap positif, dan lebih terbuka terhadap pengalaman sosial. Mereka tidak terjebak dalam perbandingan sosial yang dapat merugikan, dan cenderung memiliki pandangan yang lebih objektif terhadap kelebihan serta kekurangan yang dimiliki (Kumalasari & Rahayu, 2022).

Penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara kepuasan citra tubuh dan penerimaan diri sangat signifikan. Mahasiswa yang merasa puas dengan penampilan tubuh mereka lebih mampu menerima diri mereka secara keseluruhan, termasuk aspek-aspek lain dalam kehidupan mereka. Ini mengkonfirmasi bahwa kepuasan terhadap citra tubuh berkontribusi pada peningkatan penerimaan diri yang lebih baik (Kurniawan & Setiawan, 2018). Penerimaan diri yang baik sangat penting bagi mahasiswa, karena mereka sedang berada dalam proses perkembangan identitas yang intensif. Ketika mahasiswa dapat menerima diri mereka, mereka lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan sosial dengan lebih baik, yang berkontribusi pada keberhasilan mereka di kampus (Andi. A, 2021).

Penerimaan diri yang baik sangat penting bagi mahasiswa, karena mereka sedang berada dalam proses perkembangan identitas yang intensif. Ketika mahasiswa dapat menerima diri mereka, mereka lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan sosial dengan lebih baik, yang berkontribusi pada keberhasilan mereka di kampus (Putri & Pratama, 2020). mahasiswa yang tidak puas dengan citra tubuh mereka seringkali merasa lebih rentan terhadap stres dan kecemasan, karena mereka merasa bahwa penampilan fisik mereka tidak sesuai dengan standar sosial yang berlaku (Ridha, 2012).

mahasiswa yang tidak puas dengan citra tubuh mereka seringkali merasa lebih rentan terhadap stres dan kecemasan, karena mereka merasa bahwa penampilan fisik mereka tidak sesuai dengan standar sosial yang berlaku(Santoso dkk., 2020).

Penerimaan diri yang sehat dapat dilihat sebagai hasil dari interaksi berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Mahasiswa yang mampu menerima diri mereka akan cenderung memiliki pandangan yang lebih terbuka dan inklusif terhadap orang lain. Mereka tidak hanya mampu menerima kekurangan fisik mereka, tetapi juga aspek-aspek lainnya dalam kehidupan mereka, seperti kekurangan akademik atau kekurangan social (Sari & Rosyidah, 2020). Penerimaan diri yang sehat dapat dilihat sebagai hasil dari interaksi berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Mahasiswa yang mampu menerima diri mereka akan cenderung memiliki pandangan yang lebih terbuka dan inklusif terhadap orang lain. Mereka tidak hanya mampu menerima kekurangan fisik mereka, tetapi juga aspek-aspek lainnya dalam kehidupan mereka, seperti kekurangan akademik atau kekurangan sosial (Silalahi, 2018).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa meskipun kepuasan citra tubuh memiliki hubungan positif dengan penerimaan diri, peningkatan kepuasan citra tubuh tidak selalu berbanding lurus dengan peningkatan penerimaan diri. Hal ini mengindikasikan bahwa ada titik tertentu di mana peningkatan kepuasan terhadap citra tubuh tidak lagi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penerimaan diri (Underwood dkk., 2024). Fenomena ini menggambarkan kompleksitas hubungan antara kedua variabel tersebut, yang tidak dapat dijelaskan secara linear atau sederhana. Dalam penelitian yang lebih mendalam, ditemukan bahwa pada awalnya, peningkatan kepuasan terhadap citra tubuh dapat memperkuat penerimaan diri secara signifikan. Namun, setelah mencapai tingkat kepuasan tubuh tertentu, pengaruh positif ini mulai mengalami penurunan, yang mengarah pada penurunan atau stagnasi dalam tingkat penerimaan diri (Wulandari & Yulia, 2022).

Mahasiswa yang sadar akan keberagaman bentuk tubuh cenderung lebih mampu menerima dirinya. Kesadaran ini membantu mereka untuk tidak membandingkan diri secara berlebihan (Kumalasari & Rahayu, 2022). Perbandingan sosial yang tidak sehat menjadi salah satu penghambat dalam membentuk penerimaan diri. Mahasiswa yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain memiliki risiko lebih besar mengalami rendah diri. Oleh karena itu penting untuk membangun rasa syukur dan apresiasi terhadap tubuh sendiri (Dewandari & Putri, 2021).

Pendidikan tentang kesehatan mental juga memainkan peran penting. Mahasiswa yang mendapatkan

edukasi tentang citra tubuh dan penerimaan diri memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik. Mereka mampu menavigasi tekanan sosial dan media yang seringkali mempromosikan standar tubuh yang tidak realistis (Abdullah, 2015). Pendidikan ini juga membantu mahasiswa untuk mengembangkan empati terhadap sesama. Individu yang mampu memahami perjuangan orang lain lebih mampu menerima dirinya sendiri (Angelina & Christanti, 2021).

Dukungan dari teman sebaya juga memiliki dampak besar. Mahasiswa yang memiliki kelompok sosial yang suportif lebih mudah menerima dirinya. Lingkungan sosial yang menerima perbedaan menjadi fondasi yang baik bagi pertumbuhan psikologis. Sebaliknya lingkungan yang menuntut keseragaman dapat menjadi sumber tekanan. Mahasiswa yang merasa tidak diterima karena bentuk tubuhnya akan mengalami hambatan dalam menerima dirinya (Cash & Smolak, 2011).

Penerimaan diri juga berkaitan erat dengan pengalaman masa kecil. Individu yang tumbuh dalam keluarga yang mendukung dan menerima cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih stabil. Sebaliknya individu yang sering menerima kritik terhadap tubuhnya sejak kecil akan lebih sulit menerima dirinya (Dalimunthe & Sihombing, 2020). Oleh karena itu penting bagi keluarga untuk menanamkan rasa percaya diri sejak dini. Orang tua perlu menunjukkan bahwa cinta mereka tidak bersyarat terhadap penampilan anak (Fardouly dkk., 2015).

Pengalaman pribadi juga turut memengaruhi penerimaan diri. Mahasiswa yang pernah mengalami bullying atau body shaming cenderung memiliki luka psikologis (Pangerapan dkk., 2022). Luka ini jika tidak disembuhkan akan menghambat proses penerimaan diri. Konseling dan dukungan psikologis dapat membantu individu untuk berdamai dengan masa lalunya. Proses ini tidak mudah namun sangat penting dalam pembentukan identitas diri (Maharani & Adriansyah, 2021).

Mahasiswa juga perlu mengembangkan hubungan yang sehat dengan tubuhnya. Tubuh bukan sekadar objek penampilan namun juga alat untuk menjalani kehidupan. Dengan memahami fungsi dan peran tubuh mahasiswa dapat lebih menghargainya. Olahraga dan pola hidup sehat menjadi bentuk penghargaan terhadap tubuh. Praktik-praktik ini membantu mahasiswa untuk membangun koneksi positif dengan tubuhnya (Saputro, 2021).

Media sosial sering kali menjadi sumber tekanan dalam hal citra tubuh. Representasi tubuh yang ideal dalam media dapat menciptakan standar yang tidak realistis. Mahasiswa yang terlalu banyak terpapar konten tersebut akan merasa tidak cukup. Oleh karena itu penting untuk mengatur konsumsi media secara bijak. Pilihan untuk mengikuti akun-akun yang mempromosikan self-love dan keberagaman tubuh bisa menjadi langkah awal (Selanno & Kristianingsih, 2022).

Program kampus yang mendukung kesehatan mental juga perlu dikembangkan. Mahasiswa membutuhkan ruang aman untuk membicarakan citra tubuh dan penerimaan diri (Aprilianti & Laily, 2021). Forum diskusi, seminar, dan layanan konseling menjadi elemen penting dalam upaya ini. Ketika mahasiswa merasa didengar dan dipahami proses penerimaan diri dapat berjalan lebih baik. Kampus menjadi tempat yang tepat untuk menumbuhkan generasi yang sehat secara mental (Aprilianti & Laily, 2021).

Pelatihan tentang self-compassion juga sangat relevan. Mahasiswa yang belajar untuk bersikap lembut terhadap dirinya cenderung memiliki penerimaan diri lebih baik (Andi. A, 2021). Self-compassion mengajarkan bahwa kegagalan dan kekurangan adalah bagian dari pengalaman manusia. Dengan pendekatan ini mahasiswa mampu memandang dirinya dengan lebih adil. Mereka belajar untuk tidak terlalu keras terhadap diri sendiri (Firnando & Suhesty, 2024).

Pengembangan spiritualitas juga berkontribusi terhadap penerimaan diri. Mahasiswa yang memiliki keyakinan spiritual cenderung melihat tubuh sebagai amanah. Perspektif ini membantu mereka untuk lebih bersyukur terhadap kondisi tubuh. Selain itu spiritualitas mengajarkan bahwa nilai diri tidak hanya ditentukan oleh penampilan fisik. Ada dimensi yang lebih dalam yang membentuk martabat manusia (Rahmawati & Suharto, 2021).

Penerimaan diri juga terkait dengan peran gender. Perempuan sering kali mengalami tekanan lebih besar dalam hal penampilan. Standar kecantikan yang kaku membuat perempuan lebih rentan terhadap ketidakpuasan tubuh. Mahasiswa perempuan perlu mendapatkan ruang untuk membangun citra tubuh yang sehat. Kesadaran gender menjadi elemen penting dalam pendidikan psikologis di kampus (Effendi dkk., 2024).

## KESIMPULAN

Terdapat hubungan signifikan antara kepuasan citra tubuh dan penerimaan diri pada mahasiswa, dengan pola hubungan terbaik ditunjukkan oleh model regresi kuadratik yang menggambarkan bahwa pengaruh kepuasan citra tubuh terhadap penerimaan diri meningkat hingga titik tertentu sebelum kemudian menurun. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar mempertimbangkan variabel psikologis lain seperti self-compassion atau dukungan sosial sebagai mediator atau moderator untuk memahami lebih dalam kompleksitas hubungan tersebut. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya pengembangan program kampus yang mendukung pembentukan citra tubuh positif dan penerimaan diri, seperti layanan konseling, kampanye keberagaman tubuh, serta pelatihan kesehatan mental holistik bagi mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, M. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Aswaja Pressindo.

Agustin, A., & Zuroida, A. (2022). Perilaku Memaafkan Dengan Subjective Well-Being Pada Wanita Bercerai. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(2), 118–132.

Andi. A. (2021). Pengaruh Self Acceptance terhadap Body Image Pada Wanita Dewasa Awal Di Kota Makassar. *Acceptance*, *1*(1), 36–47.

Angelina, P., & Christanti, D. (2021). Gambaran self esteem remaja perempuan yang merasa imperfect akibat body shaming. *Gambaran Self Esteem Remaja Perempuan yang Merasa Imperfect Akibat Body Shaming*, *9*(2).

Annisyah, K., & Susilarini, T. (2020). Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Citra Tubuh dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Profesi Model di X Agency. *Psikologikreatifinovatif*, *2*(3), 76–85. https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/issue/archive

Aprilianti, N., & Laily, N. (2021). The Effect of Body Image and Peer Support with Self-Acceptance Management Student University X. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference (UMGESHIC)*, *1*(2), 911–917.

Cash, T. F., & Smolak, L. (2011a). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. Guilford Press.

Dalimunthe, H. A., & Sihombing, D. M. B. (2020a). Hubungan penerimaan diri dengan kecenderungan narsistik pada mahasiswa pengguna Instagram di Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, *2*(3).

Dewandari, B., & Putri, E. (2021). Pengaruh citra tubuh dan kontrol diri terhadap perilaku konsumtif pada wanita dewasa awal di kota samarinda. *Jurnal Psikologi*, *9*(2), 402–416.

Dewi, I., & Wahyuni, A. (2019a). Hubungan antara kepuasan citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswa di Universitas X. *Jurnal Psikologi Indonesia*, *14*(1), 102–111.

Dewi, I., & Wahyuni, A. (2019b). Hubungan antara kepuasan citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswa di Universitas X. *Jurnal Psikologi Indonesia*, *14*(1), 102–111.

Effendi, E., Hasanah, A., Yolanda, S., Rozzy, F., Hayyu, A., & Silalahi, N. (2024). Analisis peran etika dalam meningkatkan public relations pada citra perusahaan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *8*(1), 3419–3428.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015a). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, *13*, 38–45.

Fauzia, T., & Fauzia, T. (2019). Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan. *Interaksi Online*, *7*(3), 1–12.

Febriani, R., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna TikTok. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(4), 1–12.

Firnando, J. , & Suhesty, A. (2024). Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa ditinjau dari impostor syndrome dan Ketangguhan Akademik. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, *22*(2), 177–193.

Fitriani, L., & Wulandari, I. (2022). Pengaruh interaksi teman sebaya terhadap penyesuaian sosial remaja di lingkungan perkotaan. *Jurnal Psikologi Sosial*, *19*(3), 210–225. https://doi.org/https://doi.org/10.8765/jps.v19i3.2022

Hasmalawati, N. (2018a). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, *2*(2), 1–12.

Islamiyah, N., Murdiana, S., & Ismail, I. (2023a). Body Image and Body Dysmorphic Disorder Tendency of Women Soc ial Media Users. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *11*(3), 1–14.

Istiowati, O., Setiyowati, E., Ramadhani, L., Yuliawati, Y., Nurdia, S., Amalia, F., & Safitri, D. (2023). Hubungan Citra Tubuh Dengan Penyeuaian Diri Pada Remaja Di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, *1*(1), 1–13.

Khairani, A., Hannan, H., & Amalia, L. (2019a). Pengembangan alat ukur skala citra tubuh. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, *14*(2), 67–78.

Kumalasari, A., & Rahayu, M. (2019). Self Esteem dan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Pasca Melahirkan. *Jurnal Imiah Psikologi*, *10*(4), 15–27.

Kurniawan, F., & Setiawan, H. (2018a). Peran citra tubuh dalam meningkatkan penerimaan diri pada mahasiswa dengan indeks massa tubuh berlebih. *Psikodinamika: Jurnal Psikologi*, *10*(2), 135–148.

Maharani, D., & Adriansyah, M. (2021). Hubungan penerimaan diri dan dukungan sosial terhadap adaptasi sosial pada anak yang menjadi korban perceraian orang tua. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *9*(4), 909–915.

Oktaviani, M. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *7*(4), 549–556.

Pangerapan, R., Munayang, H., & Kairupan, B. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Depresi pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Medical Scope Journal*, *5*(1), 45–49.

Putri, N., & Pratama, R. (2020a). Pengaruh citra tubuh terhadap harga diri dan penerimaan diri pada mahasiswa perempuan. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, *21*(3), 58–67.

Rahmawati, D., & Suharto, H. (2021). Pengaruh Body Image Terhadap Kesehatan Mental dan Penerimaan Diri pada Mahasiswa di Kota Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Psikologi*, *13*(4), 200–215.

Ridha, M. (2012). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal empathy*, *1*(1), 67–87.

Santoso, M., Fauzia, R., & Rusli, R. (2020). Hubungan antara kepuasan citra tubuh dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada wanita dewasa awal di Kota Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, *2*(1), 1–18.

Saputro, K. (2021). Memahami ciri-ciri dan tugas perkembangan remaja. *Aplikasi: Aplikasi Jurnal Ilmu Keagamaan* , *17*(1), 25–32.

Sari, T., & Rosyidah, R. (2020). Pengaruh Body Shaming terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, *11*(2), 1–13.

Selanno, J., & Kristianingsih, S. (2022). Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Remaja yang Melakukan Pernikahan Dini pada Masa Pandemi COVID-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *4*(3), 796–804.

Silalahi, K. (2018). Hubungan Body Image Dengan Self-acceptance (Penerimaan Diri) Pada Pasien Ulkus Diabetikum Di Rumah Sakit Tk II Putri Hijau Kota Medan Tahun 2016. *Jurnal Keperawatan Priority*, *1*(1), 67–78.

Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. *Alfabeta*, *1*(1), 1–12.

Underwood, S., White, S., & Forsyth, J. (2024). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Self-Compassion for Generalized Anxiety Disorder and Comorbid Major Depressive Disorder: A Case Study. *Clinical Case Studies*, *23*(4), 4–16.

Wulandari, A., & Yulia, R. (2022). Pengaruh Media Sosial terhadap Kepuasan Citra Tubuh dan Dampaknya pada Penerimaan Diri di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, *12*(1), 1–14.