

**PENGARUH KETIDAKPUASAN FISIK TERHADAP *MENTAL HEALTH*  
MAHASISWI FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN  
KALIJAGA YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

**Oleh:**

**Annida Ul Khasanah Kalibening**

**NIM 20102020071**

**Pembimbing :**

**Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si**

**NIP 19900628 201903 2 022**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
YOGYAKARTA**

**2026**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-412/Un.02/DD/PP.00.9/03/2026

Tugas Akhir dengan judul : PENGARUH KETIDAKPUASAN FISIK TERHADAP MENTAL HEALTH MAHASISWI FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ANNIDA UL KHASANAH KALIBENING  
Nomor Induk Mahasiswa : 20102020071  
Telah diujikan pada : Jumat, 13 Februari 2026  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketun Sidang  
Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 69941dfbc547



Penguji I  
Nailul Falah, S.Ag., M.Si  
SIGNED

Valid ID: 69a51e40bd2d0



Penguji II  
Ferra Puspito Sari, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 69a53e964a8a1



Yogyakarta, 13 Februari 2026  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.  
SIGNED

Valid ID: 69a663c73bbcd



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**  
 Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada Yth.  
 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
 Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku dosen pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

|               |   |                                                                                                                                        |
|---------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama          | : | Annida Ul Khasanah Kalibening                                                                                                          |
| NIM           | : | 20102020071                                                                                                                            |
| Judul Skripsi | : | Pengaruh Ketidakpuasan Fisik Terhadap <i>Mental Health</i> pada Mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta |

Sudah dapat diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 02 Februari 2026

Pembimbing

**Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.**

NIP 19900628 201903 2 022

Mengetahui:  
 Ketua Prodi

**Zaen Musyirifin, M. Pd. I.**

NIP 19900428 202321 1 029

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annida Ul Khasanah Kalibening  
NIM : 20102020071  
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Pengaruh Ketidakpuasan Fisik Terhadap *Mental Health* pada Mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme, kecuali bagian - bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 02 Februari 2026

Yang menyatakan,



**Annida Ul Khasanah Kalibening**

NIM 20102020071

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

### SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Annida Ul Khasanah Kalibening  
NM : 20102020025  
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul dikemudian hari sehubungan dengan pemasangan pas foto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya, untuk melengkapi salah satu prasyarat dalam mengikuti Ujian Tugas Akhir pada fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, dan agar yang berkepentingan maklum.

Yogyakarta, 02 Februari 2026  
Yang menyatakan,



**Annida Ul Khasanah Kalibening**  
NIM 20102020071

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini peneliti persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Ibu Enin Murwantiti dan Bapak Ali Masngadi, sebagai wujud rasa hormat, bakti, dan terima kasih yang mendalam atas segala doa, kasih sayang, dukungan, kerja keras, serta pengorbanan yang telah diberikan tanpa henti kepada peneliti. Segala proses yang telah peneliti lalui hingga mencapai tahap penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari peran, ridha, serta ketulusan kedua orang tua yang senantiasa menyertai setiap langkah kehidupan peneliti.

Peneliti menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna, namun peneliti berharap karya ini dapat menjadi salah satu bentuk kebanggaan bagi kedua orang tua serta menjadi langkah awal bagi peneliti untuk terus berusaha memberikan yang terbaik di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, kebahagiaan, serta balasan kebaikan yang berlipat ganda atas segala cinta dan pengorbanan yang telah diberikan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**MOTTO**

*"Tidak ada perjuangan yang sia-sia, selama kita yakin dan berusaha, hasil terbaik akan datang pada waktunya."*

*"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."*

*(QS. Al-Insyirah: 6)*



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Ketidakpuasan Fisik terhadap *Mental Health* Mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga” dengan sebaik-baiknya. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos) di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa tanpa doa, bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tidak mungkin dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan lulus dari lubuk hati yang terdalam peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Noorhaidi Hasan, M.A., M.Phil., Ph.D. Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Zaen Musyrifin, S.Sos.I, M.Pd.I., Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Anggi Jatmiko, M.A. Sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

5. Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan berharga dalam penyusunan skripsi ini.
6. Zaen Musyrifin, S.Sos.I, M.Pd.I selaku dosen pembimbing akademik yang dengan sabar memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama peneliti menjalani proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
7. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi, yang telah membekali peneliti dengan ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
8. Ucapan terima kasih yang mendalam juga peneliti sampaikan kepada keluarga besar tercinta Mamas Alen, Mamas Harits, Mbak Anis, Mbak Eka, Mbak Dewi, Zulfan, Raga, Rasyda, Azka, dan Azaira, atas kasih sayang dan semangat yang selalu diberikan tanpa mengenal lelah. Dukungan moril maupun materil dari keluarga menjadi sumber kekuatan utama bagi peneliti dalam menjalani seluruh proses perkuliahan.
9. Keluarga besar Sedekah Rombongan, baik kurir, staf, maupun pasien dan keluarga pasien, yang telah memberikan doa, dukungan, serta ketulusan selama proses penyusunan skripsi ini. Doa yang diberikan menjadi kekuatan bagi peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini dengan sebaik-baiknya.
10. Teman-teman SR, Mba Ari Arlanthi, Mba Nisya, Taufiq, Pak Indo, Mba Atin atas bantuan, kebersamaan, motivasi, serta dukungan yang telah diberikan. Kehadiran dan semangat dari rekan-rekan semua memberikan energi positif

dan menjadi bagian penting dalam perjalanan peneliti hingga skripsi ini dapat diselesaikan.

11. Sahabat tersayang Nurul Adzimah dan Andany Danty, yang telah setia kebersamaian peneliti selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Dukungan, perhatian, waktu, serta ruang untuk saling menguatkan yang diberikan menjadi sumber ketenangan dan semangat bagi peneliti. Kebersamaan yang terjalin, baik dalam canda maupun dalam lelah, menjadi pengingat bahwa peneliti tidak pernah berjalan sendiri dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Secara khusus, peneliti menyampaikan terima kasih kepada seseorang yang istimewa, yang telah dengan tulus kebersamaian peneliti dalam berbagai proses, baik dalam suka maupun duka. Dukungan, kesabaran, perhatian, serta doa yang diberikan menjadi penguat bagi peneliti untuk tetap bertahan, bangkit, dan melangkah hingga tahap akhir penyusunan skripsi ini.
13. Seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu di sini.

*Jazakumullah Khairan.*

Yogyakarta, 02 Februari 2026

Peneliti,

**Annida Ul Khasanah Kalibening**

NIM 20102020071

## ABSTRAK

**Annida UI Khasanah Kalibening (20102020071)**, “Pengaruh Ketidakpuasan Fisik Terhadap *Mental Health* Mahasiswi Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.” Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2026.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh ketidakpuasan fisik terhadap *mental health* mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga. Fenomena ini penting ditinjau karena ketidakpuasan fisik sering dikaitkan dengan kondisi psikologis individu, terutama pada usia dewasa awal. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain regresi sederhana. Subjek penelitian ini berjumlah 170 mahasiswi yang diperoleh melalui teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Skala Ketidakpuasan Fisik dan Skala *Mental Health* yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas.

Hasil analisis regresi menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p \geq 0,005$ ), ini berarti ketidakpuasan fisik tidak berpengaruh signifikan terhadap *mental health* mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Temuan ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti tidak terbukti. Hal ini mengindikasikan bahwa *mental health* mahasiswi kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata kunci:** ketidakpuasan fisik, *mental health*, mahasiswi, hasil tidak signifikan.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **ABSTRACT**

***Annida Ul Khasanah Kalibening (20102020071), “The Effect of Body Dissatisfaction on the Mental Health of Students at the Faculty of Da’wah and Communication, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.” Thesis. Yogyakarta: Faculty of Da’wah and Communication, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2026.***

*This study aims to examine the effect of body dissatisfaction on the mental health of students at the Faculty of Da’wah and Communication, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. This phenomenon is important to investigate as body dissatisfaction is often associated with individuals’ psychological conditions, particularly during early adulthood. The research employed a quantitative approach using a simple regression design. The participants consisted of 170 students selected through a simple random sampling technique. The instruments used in this study were the Body Dissatisfaction Scale and the Mental Health Scale, both of which had undergone validity and reliability testing.*

*The results of the regression analysis indicated a significance value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ), suggesting that body dissatisfaction does not have a statistically significant effect on the mental health of students at the Faculty of Da’wah and Communication, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. These findings indicate that the proposed hypothesis was not supported. It implies that the mental health of students may be influenced by other factors.*

***Keywords:*** *body dissatisfaction, mental health, students, non-significant finding*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

|                                                               |      |
|---------------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN PENGESAHAN.....                                       | ii   |
| HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....                              | iii  |
| HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....                     | iv   |
| HALAMAN PERNYATAAN BERJILBAB.....                             | v    |
| HALAMAN PERSEMBAHAN.....                                      | vi   |
| MOTTO .....                                                   | vii  |
| KATA PENGANTAR .....                                          | viii |
| ABSTRAK .....                                                 | xi   |
| <i>ABSTRACT</i> .....                                         | xii  |
| DAFTAR ISI.....                                               | xiii |
| DAFTAR TABEL .....                                            | xv   |
| DAFTAR GAMBAR .....                                           | xv   |
| BAB I PENDAHULUAN .....                                       | 1    |
| A. Latar Belakang .....                                       | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                                      | 11   |
| C. Tujuan Penelitian .....                                    | 11   |
| D. Manfaat Penelitian .....                                   | 11   |
| 1. Manfaat Teoritis .....                                     | 11   |
| 2. Manfaat Praktis .....                                      | 12   |
| E. Kajian Pustaka.....                                        | 12   |
| BAB II KAJIAN TEORI.....                                      | 19   |
| A. Tinjauan Tentang <i>Mental health</i> .....                | 19   |
| 1. Pengertian <i>Mental health</i> .....                      | 19   |
| 2. Aspek <i>Mental Health</i> .....                           | 20   |
| 3. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Mental Health</i> .....  | 22   |
| 4. Karakteristik <i>Mental health</i> .....                   | 27   |
| 5. Prinsip-prinsip <i>Mental health</i> .....                 | 30   |
| 6. Tujuan dan Fungsi <i>Mental health</i> bagi Individu ..... | 33   |
| B. Tinjauan Tentang Ketidakpuasan Fisik.....                  | 37   |
| 1. Definisi Ketidakpuasan Fisik .....                         | 37   |

|                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------|------------|
| 2. Aspek-aspek Ketidakpuasan Fisik .....                     | 38         |
| 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketidakpuasan Fisik ..... | 40         |
| 4. Ketidakpuasan Fisik dalam Kajian Islam.....               | 42         |
| C. Hipotesis.....                                            | 43         |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>                        | <b>45</b>  |
| A. Jenis Penelitian.....                                     | 45         |
| B. Identifikasi Variabel.....                                | 46         |
| C. Definisi Operasional Variabel.....                        | 46         |
| 1. Ketidakpuasan fisik.....                                  | 46         |
| 2. <i>Mental health</i> .....                                | 47         |
| D. Populasi dan Sampel .....                                 | 47         |
| 1. Populasi .....                                            | 47         |
| 2. Sampel.....                                               | 48         |
| E. Metode Pengumpulan Data.....                              | 49         |
| 1. Skala Ketidakpuasan fisik.....                            | 50         |
| 2. Skala <i>Mental health</i> .....                          | 52         |
| F. Teknik Analisis Data.....                                 | 53         |
| 1. Validitas .....                                           | 53         |
| 2. Reliabilitas .....                                        | 57         |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                     | <b>59</b>  |
| A. Gambaran Umum Lokasi .....                                | 59         |
| B. Pelaksanaan Penelitian.....                               | 60         |
| C. Hasil Penelitian .....                                    | 61         |
| D. Pembahasan.....                                           | 77         |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>                                    | <b>82</b>  |
| A. Kesimpulan .....                                          | 82         |
| B. Saran.....                                                | 82         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                                  | <b>84</b>  |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                         | <b>89</b>  |
| <b>BIOGRAFI PENELITI .....</b>                               | <b>103</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1 Populasi Mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi .....    | 48 |
| Tabel 2 Sampel Mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi .....      | 49 |
| Tabel 3 Skala Likert .....                                         | 49 |
| Tabel 4 Blueprint Ketidakpuasan Fisik .....                        | 51 |
| Tabel 5 Blueprint <i>Mental Health</i> .....                       | 53 |
| Tabel 6 Hasil Uji Validitas Skala Ketidakpuasan Fisik .....        | 54 |
| Tabel 7 Hasil Uji Validitas Skala <i>Mental health</i> .....       | 56 |
| Tabel 8 Reliabilitas Ketidakpuasan Fisik .....                     | 58 |
| Tabel 9 Reliabilitas <i>Mental health</i> .....                    | 58 |
| Tabel 10 Hasil Uji Statistik Deskriptif <i>Mental health</i> ..... | 61 |
| Tabel 11 Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana .....             | 66 |
| Tabel 12 Hasil Uji Signifikan Simultan (Uji F) .....               | 67 |
| Tabel 13 Hasil Uji Parsial (T) .....                               | 68 |
| Tabel 14 Hasil Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ ) .....           | 70 |
| Tabel 15 Hasil Uji Normalitas .....                                | 71 |
| Tabel 16 ANOVA .....                                               | 72 |
| Tabel 17 Hasil Uji Heterokedastisitas .....                        | 73 |
| Tabel 18 Hasil Uji Autokorelasi .....                              | 76 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1 Diagram Kategorisasi Skor Ketidakpuasan Fisik .....  | 62 |
| Gambar 2 Diagram Kategorisasi Skor <i>Mental health</i> ..... | 64 |

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Penampilan fisik menjadi salah satu faktor penting bagi banyak wanita pada zaman ini. Dengan kemajuan teknologi, wanita cenderung berlomba-lomba menampilkan citra terbaik dari dirinya untuk terlihat sempurna. Berbagai perawatan fisik sering dilakukan untuk meningkatkan penampilan, yang dapat membantu meningkatkan harga diri dan rasa puas diri. Peningkatan harga diri ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor usia, tetapi juga oleh penampilan fisik, hubungan dengan keluarga, serta interaksi dengan kelompok sosial.<sup>1</sup>

Wanita yang mengalami ketidakpuasan fisik juga akan berusaha untuk meningkatkan atau memperbaiki bentuk, ukuran, dan berat badannya. Murnen mengemukakan bahwa kepuasan terhadap citra tubuh sangat terikat dengan kesejahteraan psikologis wanita daripada pria. Wanita menghabiskan lebih banyak waktu dan upaya untuk mencapai tubuh ideal daripada pria seperti mengikuti program diet, rutin membeli *skincare*, produk riasan wajah, dan suplemen kecantikan.<sup>2</sup> Permasalahan tersebut dialami pada wanita di masa remajanya.

Masa remaja adalah masa perubahan dari kanak-kanak menuju masa dewasa awal. Hurlock menyatakan masa dewasa diawali antara umur 18 sampai 40 tahun.

---

<sup>1</sup> Hurlock, E. B. "*Psikologi perkembangan*". (Jakarta :PT. Gelora aksara pratama 2004), hlm. 205–215.

<sup>2</sup> Thomas F. Cash dan Linda Smolak. *Body Image A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: The Guilford Press, (2011). hlm. 173.

Masa dewasa awal merupakan masa dimana individu mampu beradaptasi dengan pola kehidupan sosial yang baru.<sup>3</sup> Dalam rentang usia dewasa awal karena tuntutan tugas masa perkembangannya. Seseorang pada masa dewasa awal menghadapi berbagai masalah seperti, keluarga, persahabatan, percintaan, dan adaptasi dengan lingkungan. Masa dewasa awal juga merupakan masa pertumbuhan fisik individu berada pada puncaknya. Hal ini menimbulkan keinginan pribadi untuk tampil menarik di mata banyak orang.<sup>4</sup> Dewasa awal adalah peralihan dari masa remaja, yang ditandai dengan pencarian identitas diri. Pada masa awal dewasa, identitas diri ini secara bertahap diperoleh sesuai dengan umur dan kondisi mental orang tersebut. Dengan bertambahnya umur pada masa dewasa awal, berbagai masalah juga muncul. Dewasa awal adalah masa transisi dari ketergantungan ke masa mandiri, baik dari segi ekonomi, menentukan pilihan, dan keyakinan tentang masa depan yang jelas. Masa dewasa awal ini yang dialami oleh mahasiswa.<sup>5</sup>

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menyelesaikan pendidikan pada perguruan tinggi serta pada tahapan peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal. Ketika berada di lingkungan baru menjadi mahasiswa, seseorang biasanya

---

<sup>3</sup> Hurlock, Elizabeth B.. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga. (1980), hlm. 246-262.

<sup>4</sup> Dewi, A. E., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P.. Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), (2020), hlm. 173.

<sup>5</sup> Nova Arianti Br Ritonga, "Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal dengan Keharmonisan Keluarga pada Dewasa Awal di Kelurahan Sidorejo Kecamatan Rantau Selatan," *Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area*, (2016), hlm. 12.

memperhatikan penampilan, terlebih wanita yang sering berpikir bahwasanya dirinya membutuhkan tubuh yang ideal.<sup>6</sup>

Ketidakpuasan fisik yang dimiliki seseorang akan menimbulkan perasaan cemas akan pandangan orang lain tentang bagian tubuhnya. Salah satu penyebab yang memberikan pengaruh pada rasa tidak puas terhadap ukuran serta bentuk tubuh adalah diri sendiri serta kehidupan sosialnya. Individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh merasa tidak nyaman pada tubuhnya dikarenakan cenderung merasakan ukuran tubuhnya tidak ideal serta menginginkan ukuran tubuh yang berbeda.<sup>7</sup>

Ketidakpuasan fisik memberikan dampak yang cukup serius dan mengganggu kehidupan individu. Individu akan diikuti dengan pemikiran-pemikiran yang negatif dan meningkatkan kecenderungan terjadinya *mental health*. Dalam buku *Mental Hygiene, Mental health* berkaitan dengan beberapa hal. Pertama, bagaimana seseorang memikirkan, merasakan dan menjalani keseharian dalam kehidupan; Kedua, bagaimana seseorang memandang diri sendiri dan orang lain; dan Ketiga, bagaimana seseorang mengevaluasi berbagai alternatif solusi dan bagaimana mengambil keputusan terhadap keadaan yang dihadapi.<sup>8</sup> Kondisi tersebut dapat membuat mahasiswa merasa dibawah tekanan yang terus menerus. Kondisi ini dapat menimbulkan banyak hal negatif pada diri

---

<sup>6</sup> Syamsu Yusuf L.N., Nani M Sugandhi. “*Perkembangan Peserta Didik: Mata Kuliah Dasar Profesi (MKDP) Bagi Para Mahasiswa Calon Guru di Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (LPTK)*”. Jakarta. PT. Rajagrafindo Persada, (2011), hlm. 140-150.

<sup>7</sup> Cash, T.F. & Pruzinsky, T. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: The Guildford Press, (2002), hlm. 3-12.

<sup>8</sup> Syamsu Yusuf LN. “*Mental Hygiene*” Maestro: Bandung, (2008). Hlm. 7-10.

seorang mahasiswa baik secara fisik maupun psikis.<sup>9</sup> Beberapa perubahan *mental health* yang dapat dialami oleh mahasiswa yaitu kecemasan, stres, depresi, gangguan bipolar, gangguan panik, fobia, obsesif-kompulsif, *sosial anxiety*, gangguan somatoform, gangguan makan, gangguan tidur, dan juga gangguan mental karena penyalahgunaan obat dan alkohol.<sup>10</sup>

Menurut *World Health Organization* (WHO) memahami bahwa penyebab utama bunuh diri yaitu kondisi depresi pada individu.<sup>11</sup> WHO mendeskripsikan depresi menduduki urutan nomor 4 penyakit terbanyak di dunia. Menurut *World Health Organization* sekitar 800.000 orang meninggal akibat bunuh diri pertahun, di dunia. Di Asia Tenggara, Thailand memiliki angka bunuh diri tertinggi yaitu 12,9 (per 100.000 penduduk), Singapura (7,9), Vietnam (7,0), Malaysia (6,2), Indonesia (3,7) dan Filipina (3,7). Masalah penerimaan diri ini jika kita tidak bisa menerima diri dengan baik maka akan memunculkan dampak yang buruk bagi diri sendiri, seperti rusaknya mental jiwa seseorang. Sebagaimana data yang telah didapatkan dari data dari WHO yang dimana untuk saat ini Indonesia memiliki prevalensi orang dengan gangguan jiwa sekitar 1 dari 5 penduduk.<sup>12</sup> Maksudnya, sekitar 20% penduduk Indonesia ini dapat menyebabkan masalah

---

<sup>9</sup> Jena, S. K. 'Medical College is a Stressful Environment for Students', *International Journal of Science and Research*, 2(11), pp. 141. (2013), hlm. 141.

<sup>10</sup> National Institute for Health and Clinical Excellence *Common mental health disorder: The NICE guideline on identification and pathways to care*, *The British Psychological Society and The Royal College of Psychiatrists*. doi: clinical guideline CG123. (2011), hlm. 15-20.

<sup>11</sup> Frijanto, A. (2022, September 6). Depresi dan Bunuh Diri. Retrieved November 8, 2023, from Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri).

<sup>12</sup> Florensa, Nurul Hidayah, Dodik Limansyah, Lintang Sari, dan Fajar Yousriatin., "Pemberdayaan Teman Sebaya Sebagai Upaya Pencegahan Risiko Bunuh Diri Pada Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak" *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, P-ISSN: 2615-0921 E-ISSN 2622-6030 Vol. 8 No. 4, (2025), hlm. 2246-2257.

psikologis. “Ini masalah ada 20 besar dari 250 juta penduduk mempunyai masalah *mental health*. Perilaku bunuh diri ini dikaitkan dengan berbagai gangguan jiwa seperti gejala depresi, sebanyak 55% orang dengan depresi memiliki ide bunuh diri. Depresi ditandai dengan seseorang yang mengalami distorsi kognitif seperti mengkritik diri sendiri, timbul rasa menyalahkan diri sendiri, perasaan tidak berharga, kepercayaan diri turun, pesimis dan putus asa.<sup>13</sup> Hal inilah yang akan terjadi jika seseorang mengalami *body image* negatif secara berkelanjutan. Untuk mencapai keharmonisan hidup, perlu dibutuhkannya penerimaan diri pada setiap individu untuk mencapai keharmonisan hidup, karena pada dasarnya tidak ada manusia yang diciptakan oleh Allah SWT tanpa kekurangan. Untuk dapat mengatasi kesalahan yang ada saat ini, seseorang memerlukan sikap menerima segala sesuatu, baik berupa baik maupun buruk. Seseorang yang sering berpikiran buruk atau negatif tentang dirinya akan memperburuk kondisi mentalnya. Menjadi pesimis terhadap masa depan, bereaksi negatif atau negatif terhadap pemikiran, pendapat atau kritik orang lain.<sup>14</sup>

Masalah citra tubuh merupakan salah satu faktor resiko terkuat berkembangnya gangguan makan, dan menyebabkan perilaku pengendalian berat badan tidak sehat. Seseorang yang mengalami *body image* yang buruk akan selalu tidak merasa puas dengan penampilan tubuhnya, hal ini dapat menyebabkan

---

<sup>13</sup> Cili Fatria Fajarwati, “Investigasi Kualitatif: Sinegritas Perguruan Tinggi dalam Mencegah Perilaku Bunuh Diri Mahasiswa di Indonesia,” *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science* Vol. 1, No. 01, (2023). Hlm. 9-18.

<sup>14</sup> Yobella, G., Anisah, N., & Muryani. “Hubungan Antara Body Image dengan Self Esteem pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Stikes Wirahusada Yogyakarta,” *Majalah Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Indonesia*, ISSN 1979-2298 | e-ISSN 2685-0990, Volume 13, Nomor 2, (2024) hlm 65-71.

depresi yang berkepanjangan, membuat mental menjadi rusak dan juga bisa berakhir menjadi bunuh diri.<sup>15</sup>

Kebiasaan buruk bisa berupa mudah kecewa, menyalahkan orang lain, memandang rendah diri sendiri, membenci orang lain, dan mudah marah. Sikap-sikap di atas merupakan wujud stres yang dialami individu terkait dengan perubahan emosional dan kognitif pada individu yang tidak dapat menerima kekurangannya. Orang dengan penerimaan diri yang rendah selalu takut terhadap sesuatu dan selalu berusaha lari darinya masalah atau tanggung jawab untuk diri sendiri atau sebagai pasangan. Kata-kata hal ini disebabkan karena orang dengan harga diri rendah takut menghadapi sesuatu. jatuh, jadi cobalah melarikan diri dari kenyataan.<sup>16</sup>

Karena hal itu, bagi wanita penampilan menjadi sesuatu yang penting. Sementara itu. Islam memandang kecantikan berupa kecantikan maknawi, yaitu kecantikam berdasarkan keterampilan, kecerdasan, ketakwaan, akhlak, dan sikap. Hal ini dapat dilihat di dalam Al-Quran pada surat al-Munafiqun ayat 4:

وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ وَإِنْ يَقُولُوا تَسْمَعُ لِقَوْلِهِمْ كَأَنَّهُمْ خَشَبٌ مُسْتَدَدٌ  
يَحْسَبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ هُمُ الْعَدُوُّ فَاحْذَرْهُمْ قَتَلَهُمُ اللَّهُ أَنَّى يُؤْفَكُونَ ٤

Artinya:”Dan apabila engkau melihat mereka, tubuh mereka mengagumkanmu. Dan jika mereka berkata, engkau mendengarkan tutur katanya. Mereka seakan-akan kayu yang tersandar. Mereka mengira bahwa setiap teriakan ditujukan kepada mereka. Mereka itulah musuh (yang sebenarnya), maka waspadalah terhadap mereka; semoga Allah membinasakan mereka. Bagaimanakah mereka dapat dipalingkan (dari kebenaran)?”<sup>17</sup>

<sup>15</sup> Neumark-Sztainer, D. *Eating Disorders and Body Image*. Cambridge University Press. (2006), hlm. 5-8.

<sup>16</sup> Murray, S. L. Self-esteem as a moderator of the effects of stress on psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(5). (2014), hlm. 456–473.

<sup>17</sup> Al-Quran dan Terjemah, 63:4. *Indonesian Islamic affairs ministry* <https://quran.com/id/63/4>

Dari segi fisik masa dewasa awal adalah masa dari puncak perkembangan fisik. Perkembangan fisik sesudah masa ini akan mengalami degradasi sedikit demi sedikit, mengikuti umur seseorang menjadi lebih tua. Pada zaman sekarang, bentuk tubuh sangat penting bagi setiap wanita. Dengan kemajuan teknologi, setiap wanita ingin menampilkan citra terbaik dirinya sehingga terlihat sempurna. Para wanita tidak jarang mengalami perubahan drastis dalam hidup mereka, salah satunya dengan melakukan operasi plastik, menggunakan krim berbahaya, dan mengikuti program diet yang ketat untuk mendapatkan tubuh yang mereka anggap "ideal", seperti mengecilkan, meninggikan, memancungkan hidung, membuat kelopak mata, dan memutihkan kulit. Perempuan yang tidak puas secara fisik juga akan berusaha untuk mengubah bentuk, ukuran, dan berat badannya. Ketidakpuasan fisik seseorang dapat menyebabkan kecemasan akan pandangan orang lain tentang bagian tubuhnya, seperti wajah, tangan, kaki, dan bahu, yang membuatnya kurang menarik di tempat umum. Ini menyebabkan kecenderungan untuk membandingkan berat badan, ukuran badan, dan bentuk badannya dengan orang lain.<sup>18</sup>

Menurut paparan di atas, kaum wanita adalah yang paling sering mengalami ketidakpuasan fisik sendiri. Ini disebabkan oleh fakta bahwa wanita sering mengalami ketidakpercayaan diri terhadap bentuk tubuh mereka, yang biasanya disebabkan oleh lingkungan dan media sosial yang sering dilihat oleh para wanita. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa remaja mengalami perubahan fisik yang

---

<sup>18</sup> Ratna Kusuma Dewi, Ktut Dianovina, "Perempuan dan Depresi : Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh" *Jurnal Psikologi Proyeksi*, Vol 17, No 1. (2022). Hlm. 2-4.

cepat dan perkembangan fisik mencapai puncaknya, yang menyebabkan ketidakseimbangan emosional dalam beberapa hal. Sebagian besar orang menjadi lebih introspektif ketika mereka remaja. Remaja berfokus pada diri mereka sendiri dan ingin selalu tampil lebih baik. Mereka juga cenderung memperhatikan penampilan mereka. Hal ini sesuai dengan survei yang telah disebutkan di atas bahwa 70% remaja putri merasa tidak puas terhadap dirinya. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Santrock, Remaja adalah masa pubertas dimana perkembangan fisik berlangsung cepat yang menyebabkan remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citra tubuh.<sup>19</sup>

Wanita dewasa awal yang baru saja melewati masa remaja diharapkan dapat lebih bisa menerima dan bersyukur terhadap dirinya namun tidak banyak yang justru tidak merasa puas dan berujung pada depresi. Ketidakpuasan fisik pada wanita dewasa awal jelas bertentangan apabila dilihat dari tugas perkembangan wanita dewasa awal.<sup>20</sup>

Di sini peneliti ingin mencari tahu dampak kepercayaan diri dan wanita dewasa awal yang mengalami ketidakpuasan fisik dengan menggunakan teori *selfesteem* dan citra diri. Usia dewasa awal yang diharapkan mampu mengendalikan egonya justru bila dilihat di lapangan kadang tidak sesuai dengan kenyataannya. Realitanya masih banyak dari wanita dewasa awal yang sibuk mengomentari diri mereka sendiri yang dianggap tidak sesuai dengan kriteria ideal

---

<sup>19</sup> Kafa Bella Syahida, "Penggunaan Make Up Terhadap Kepercayaan Diri Wanita Dewasa Awal (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Ekonomi Bisnis Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)" *Skripsi*, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021, hlm 3-5.

<sup>20</sup> Hurlock E.B, *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayanti, Soedjarwo, Sijabat, R.M (Jakarta: Erlangga), (1997). Hlm. 10.

masyarakat pada zaman sekarang. Tentu hal ini tidak luput dari penggunaan media sosial secara berlebihan yang dilakukan oleh wanita, mereka membandingkan dirinya dengan wanita lain yang mereka anggap sempurna. Celakanya mereka membandingkan diri mereka dengan sesuatu yang hanya terlihat pada gambar di media sosial. Sehingga timbul ketidakpuasan fisik pada mahasiswi karena merasa dirinya tidak sempurna. Mahasiswi yang sudah memasuki dewasa awal dan berpendidikan juga tidak luput dari masalah ketidakpuasan<sup>21</sup>.

Ketika mereka merasa tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki dan merasa jauh dari kata ideal mereka akan melakukan penilaian negatif terhadap tubuh mereka sehingga mereka mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi. Hal tersebut yang membuat mereka mengalami penilaian negatif dan membuat mereka tidak menerima kondisi tubuh mereka apa adanya. Saat wanita mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi (positif), akan mengakibatkan kurangnya rasa kepercayaan diri, memiliki perasaan negatif pada tubuhnya, mempunyai pengendalian diri yang kurang baik, dan persepsi lingkungan terhadap standar kecantikan. Dengan demikian maka kepercayaan diri yang rendah (negatif) terjadi apabila mempunyai persepsi negatif terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh, yang mengakibatkan penilaian negatif yang membuat mereka tidak menerima kondisi tubuh mereka apa adanya dan tidak dapat untuk mengembangkan potensi dalam dirinya. Begitu pula sebaliknya, saat ketidakpuasan bentuk tubuh yang rendah (negatif) akan memperlihatkan adanya

---

<sup>21</sup> Monica Vida Pratiwi, and Dian Ratna Sawitri, "Hubungan Antara Ketidakpuasan Pada Tubuh Dengan Harga Diri Pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran Moethya" *Jurnal Empati*, 9 (no. 4), (2020), hlm. 306-312.

perasaan positif pada tubuh, kepercayaan diri dan mampu mengendalikan diri lebih baik sehingga akan mempengaruhi kepercayaan diri (positif).<sup>22</sup>

Berdasarkan perilaku mahasiswi yang merasa telah kehilangan rasa percaya diri di hampir keseluruhan wilayah hidupnya yang mungkin terkait dengan soal krisis diri, depresi, hilang kendali, merasa tak berdaya dalam menatap sisi cerahnya masa depan orang lain dan sebagainya. Pada masa dewasa awal ini merupakan periode penyesuaian diri mahasiswi terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial yang baru, kemudian pada masa inilah diharapkan dapat memainkan peran baru seperti keinginan-keinginan baru, mengembangkan sikap-sikap baru dan nilai-nilai baru.<sup>23</sup>

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta. Fakultas ini merupakan salah satu pusat pendidikan tinggi di Indonesia yang fokus pada pengembangan ilmu dakwah dan komunikasi dalam kerangka ajaran Islam. Fakultas ini dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki populasi mahasiswi yang relevan dengan topik penelitian, yakni ketidakpuasan fisik dan pengaruhnya terhadap *mental health*. Mahasiswi di fakultas ini dihadapkan pada tuntutan akademis dan sosial yang cukup tinggi, terutama terkait dengan peran mereka sebagai calon komunikator Islam. Konteks ini memberikan peluang untuk mengeksplorasi bagaimana tekanan sosial dan ekspektasi terhadap penampilan fisik dapat berdampak pada

---

<sup>22</sup> Niawana Br Bangun. "Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Psychological Well-Being pada Wanita Dewasa Awal Yang Sudah Memiliki Anak" *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2, no. 5,. (2023), hlm. 1970.

<sup>23</sup> Novita Maulidya Jalal et al., "The Effect of Body Image Psychoeducation On Students," *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal* 8, no.2: 1023, <https://doi.org/10.37905/aksara.8.2.1023-1030>. (2022).

kesejahteraan mental mereka. Selain itu, Fakultas Dakwah dan Komunikasi memiliki lingkungan akademis yang mendukung serta beragam latar belakang sosial budaya, sehingga diharapkan dapat memberikan data yang bervariasi dan representatif untuk penelitian ini.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut: Apakah ada pengaruh ketidakpuasan fisik kepada *mental health* mahasiswa fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan pokok permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui ada tidaknya pengaruh ketidakpuasan fisik terhadap *mental health* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah ilmu Bimbingan Konseling Islam (BKI) dengan menawarkan perspektif baru tentang pengaruh ketidakpuasan fisik terhadap *mental health* dalam konteks pendidikan Islam. Dengan mengidentifikasi dan menganalisis dampak ketidakpuasan fisik terhadap kesejahteraan mental mahasiswa, penelitian ini dapat membantu mengembangkan teori-teori BKI yang lebih komprehensif, yang tidak hanya

mempertimbangkan aspek spiritual, tetapi juga faktor psikososial yang mempengaruhi individu. Hasil penelitian ini juga dapat memberikan dasar teoritis untuk intervensi konseling yang lebih efektif, yang mengintegrasikan pemahaman tentang persepsi tubuh dalam pendekatan konseling Islami.

## 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini memiliki manfaat praktis dalam meningkatkan kualitas layanan konseling di kampus, khususnya di lingkungan pendidikan Islam. Hasil penelitian dapat membantu konselor memahami dan menangani masalah ketidakpuasan fisik yang mempengaruhi *mental health* mahasiswi, sehingga dapat merancang program konseling yang lebih efektif dan holistik. Selain itu, temuan ini juga dapat menjadi dasar bagi institusi dalam menyusun kebijakan terkait *mental health*, serta meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya kesejahteraan mental dan persepsi tubuh yang sehat.

## E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka adalah mengungkapkan yang relevan dengan masalah penelitian. Kajian ini membahas mengenai kerangka teoritis yang dibahas. Terdapat beberapa penelitian yang berkaitan dengan judul yang peneliti angkat, yaitu:

1. Pada jurnal yang ditulis oleh Monica Vida Pratiwi dan Dian Ratna Sawitri, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro. Jurnal Empati, Volume 9 (nomor 4), Agustus Tahun 2020, halaman 306-312. Dengan judul “Hubungan Antara Ketidakpuasan Pada Tubuh Dengan Harga Diri Pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran Moethya”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya. Dalam penelitian ini berpendapat bahwa ketidakpuasan pada tubuh memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan harga diri. Semakin tinggi ketidakpuasan pada tubuh, maka semakin rendah harga diri. Sebaliknya, semakin rendah ketidakpuasan pada tubuh, maka semakin tinggi harga diri. Hasil penelitian berdasarkan kategorisasi skor ketidakpuasan tubuh pada penelitian ini, mayoritas subjek berada pada kategori rendah.<sup>24</sup>.

Ketidakpuasan pada tubuh yang rendah disebabkan karena individu memiliki persepsi yang positif terhadap kondisi fisiknya. Walaupun individu memiliki konsep tubuh yang dianggap ideal dan individu tersebut belum memenuhi konsep tersebut, individu tetap bisa merasakan ketidakpuasan tubuh yang rendah. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tinggi atau rendahnya ketidakpuasan individu pada kondisi fisiknya belum tentu memberi pengaruh pada tinggi rendahnya harga diri individu. Persamaan pada penelitian ini terletak pada jenis penelitian menggunakan metode kuantitatif. Perbedaan terletak pada variabel bebasnya, pada penelitian ini variabel bebas yaitu harga diri, sedangkan variabel bebas peneliti yaitu *mental health*.

2. Jurnal karya Salma Maimunah dan Yohana Wuri Satwika yang berjudul “Hubungan Media Sosial Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswa

---

<sup>24</sup> Monica Vida Pratiwi, and Dian Ratna Sawitri,” Hubungan Antara Ketidakpuasan Pada Tubuh Dengan Harga Diri Pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran Moethya” *Jurnal Empati*, 9 (no. 4), 2020, hlm. 306.

Perempuan Di Kota Surabaya”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jumlah subjek sebanyak 228 mahasiswi yang tersebar dari seluruh kampus di Kota Surabaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara media sosial dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa perempuan di Kota Surabaya. *Body dissatisfaction* merupakan perilaku tidak puas atas bentuk tubuh yang dimiliki baik ukuran, berat badan, warna kulit, bentuk satu anggota tubuh, dsb. Media sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi adanya perilaku *body dissatisfaction*. Media sosial ialah suatu tempat untuk membagikan ataupun menyebarkan suatu konten baik foto, video, ataupun pesan untuk dilihat ataupun di diskusikan dengan orang banyak. Media sosial memiliki hubungan positif yang signifikan atas munculnya perilaku ini. Perempuan merupakan salah satu penyumbang terbesar pengguna media sosial. Perempuan usia dewasa awal secara umum berada pada usia 18-25 tahun, mereka rata-rata merupakan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan.<sup>25</sup> Persamaan dengan penelitian peneliti adalah sama sama mengangkat topik tentang ketidakpuasan fisik pada mahasiswa perempuan. Adapun yang membedakan dengan penelitian peneliti yaitu penelitian tersebut hubungan antara media sosial dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa perempuan di Kota Surabaya, sedangkan

---

<sup>25</sup> Salma Maimunah, Yohana Wuri Satwika "Hubungan Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Perempuan Di Kota Surabaya" *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 08, no. 02 (2021). Hlm. 2.

pada penelitian peneliti pengaruh ketidakpuasan fisik terhadap *mental health* mahasiswi fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

3. Skripsi karya Hidayatul Nisa program studi Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh yang berjudul "Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh".

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa strata(S-1) Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Pada penelitian ini melakukan pengambilan data menggunakan skala *body image* yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Cash dan Pruzinsky (2002), sedangkan skala kepercayaan diri berdasarkan teori Lauster (1992).

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan penentuan sampel berdasarkan teknik *Simple Random Sampling*. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 25.210 Mahasiswa dengan sampel 277 mahasiswa, hasil penelitian ini memiliki koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,752 dengan  $p=0.000$ , yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa. Bahwa semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi kepercayaan diri pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah *body image* maka semakin rendah kepercayaan diri pada mahasiswa.<sup>26</sup>

---

<sup>26</sup> Hayatul Nisa, "Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh"(Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2021). Hlm. 3

Persamaan dengan penelitian peneliti yaitu variabel terikatnya ketidapercayaan diri pada mahasiswa. Sementara perbedaannya dengan penelitian peneliti pada variabel bebas penelitian ini adalah *body image*

4. Jurnal yang ditulis oleh Nurul Indah Ramadhanti yang berjudul "Pengaruh Iklan Pakaian terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh".

Penelitian ini merupakan penelitian replikasi dari jurnal yang sejenis dengan penelitian ini. Partisipan dalam penelitian ini yaitu mahasiswi di daerah Jabodetabek yang memiliki kriteria sebagai berikut: berumur 18-25 tahun, memiliki berat badan antara 40-80 kilogram, dan berdomisili di Jabodetabek. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa iklan pakaian tidak mempengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh pada mahasiswi di Jabodetabek.

Alasan peneliti memilih subjek dengan kriteria diatas karena menurut peneliti remaja akhir dan dewasa awal cenderung merasa cemas dan tidak pede dengan bentuk tubuhnya, menurut mereka bentuk tubuh merupakan penentu penampilan mereka didepan umum. Dalam hal ini peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dan randomisasi. Partisipan yang dipilih berjumlah 60 orang yang kemudian dibagi ke dalam dua kelompok eksperimen berdasarkan berat badannya.<sup>27</sup>

Persamaan pada penelitian ini yaitu variabel terikat dalam penelitian ini yaitu ketidakpuasan bentuk tubuh, sedangkan perbedaannya yaitu variabel

---

<sup>27</sup> Nurul Indah Ramadhanti "Pengaruh Iklan Pakaian terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh"(Skripsi, Universitas Pembangun Jaya, 2020). Hlm. 3.

bebas pada penelitian ini yaitu iklan pakaian, kemudian variabel pada penelitian peneliti adalah *mental health*.

5. Jurnal karya Selpina Oktapia, Fifi Anita, dan Venia Zaliani yang berjudul “Pengaruh *Body Image* dan Penerimaan Diri terhadap Remaja Kesehatan Mental di Kec. Selebar Kota Bengkulu”.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh antara *Body Image* dan Penerimaan Diri terhadap Kesehatan Mental remaja di Kecamatan Selebar Kota Bengkulu. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, teknik pengumpulan datanya dengan cara menyebarkan angket sebanyak 30 item yang disebar. Sampel yang diteliti adalah remaja di Kecamatan Selebar Kota Bengkulu. Pengambilan data berjumlah 101 responden. Penelitian ini di analisis dengan menggunakan analisis kuantitatif dan menggunakan spss 23, dengan menguji regresi, korelasi, uji normalitas, uji realibilitas, dan R square.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh *Body Image* dan Penerimaan Diri terhadap Kesehatan Mental Remaja di Kecamatan Selebar Kota Bengkulu berada pada kategori lemah yaitu 26,7%. Artinya, apabila pengaruh *body image* dan penerimaan diri remaja tersebut rendah maka akan sangat berpengaruh buruk bagi kesehatan mental remaja tersebut yang bisa menimbulkan gejala-gejala gangguan kesehatan mental yang akan berdampak pada diri remaja tersebut dan lingkungan sekitar.

Jadi apabila pengaruh antara *body image* dan penerimaan diri terhadap kesehatan mental remaja tersebut tinggi maka pengaruhnya akan baik, namun

sebaliknya apabila pengaruh antara *body image* dan penerimaan diri terhadap kesehatan mental remaja itu lemah maka akan berdampak negatif atau buruk bagi kesehatan remaja tersebut.<sup>28</sup>



---

<sup>28</sup> Selpina Oktapia, Fifi Anita, dan Venia Zianti "Pengaruh Body Image dan Penerimaan Diri terhadap kesehatan mental Remaja di Kec. Selebar Kota Bengkulu". *Dawuh: Da'wah & Education Journal*, 5, no. 1, 2024. Hlm. 2

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hasil koefisien regresi ( $\beta$ ) sebesar 0,621, dengan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000, artinya ketidakpuasan fisik tidak berpengaruh signifikan terhadap *mental health* mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Hal ini tidak mendukung hipotesis penelitian, yang sebelumnya memprediksi adanya pengaruh negatif yang signifikan antara ketidakpuasan fisik dan *mental health*. Artinya semakin tinggi ketidakpuasan fisik tidak diikuti dengan menurunnya kondisi *mental health* pada subjek penelitian yaitu mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti dapat menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswi

Bagi mahasiswi, peneliti menyarankan untuk lebih meningkatkan kualitas *mental health* dan menerima kondisi secara fisik pada saat ini.

## 2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya, agar dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi, khususnya yang berkaitan dengan masalah ketidakpuasan fisik dan *mental health* dan juga diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain selain ketidakpuasan fisik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (New York: International Universities Press, 1976).
- Abraham H. Maslow, "*Motivation and Personality*" New York: Harper & Row, 1954.
- Alison Osborne Leigh M. Riby, "The Effect of Predisposing Risk Factors of an Eating Disorder on Response Inhibition and Working Memory: An Event-Related Potentials Study," *Research in Psychology and Behavioral Sciences* Vol. 4 No. 2016.
- Al-Quran dan Terjemah, 64:3. *Indonesian Islamic affairs ministry* <https://quran.com/id/63/4>
- Alwison. Psikologi Kepribadian. Malang (UMM Press) h. 2009.
- Ani Latifatul Khoiriyah dan Aprilia Mega Rosdiana "Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pda Perempuan Usia Dewasa Awal(18-25 Tahun) Di Kota Malang" *Egalita: Jurnal Kesehatan dan Keadilan Gender*, 14, no 2, 2019.
- Annie-Pier Duchesne Pierre McDuff, Gilles Lalande, Claudie Émond, Catherine Bégin , Daniel Lalande, Jacinthe Dion, "Body Dissatisfaction and Psychological Distress in Adolescents: Is Self-Esteem a Mediator?," *J Health Psychol* 22, no. 12, 2017.
- Aries Dirgayunita. Depresi: Ciri, Penyebab dan Penanganannya. *Journal AN-NAFS: Kajian dan Penelitian Psikologi. Sekolah Tinggi Agama Islam Muhammadiyah Probolinggo*. Vol. 1 No.1, Juni 2016.
- Arikunto. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : PT. Rineka Cipta, 2006.
- Barbara L. Fredrickson and Tomi Ann Roberts, "Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks," *Psychology of Women Quarterly* 21, no. 2, 1997.
- Cash, T.F. & Pruzinsky, T. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: The Guildford Press, 2002.
- Cili Fatria Fajarwati, "Investigasi Kualitatif: Sinergitas Perguruan Tinggi dalam Mencegah Perilaku Bunuh Diri Mahasiswa di Indonesia," *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science* Vol. 1, No. 01, 2023.
- David H. Barlow & V. Mark Durand, *Abnormal Psychology: An Integrative Approach* (Boston: Cengage Learning, 2018).

- Dewi, A. E., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P.. *Social Comparison* dan Kecenderungan *Body Dissatisfaction* Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 2020.
- Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. Validitas dan Reliabilitas Kusiner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah. *SEMNASKEP*. 2020.
- Diana Vidya Fakhriyani, "Kesehatan Mental" Duta Media, 2021.
- Elisabeth Kübler-Ross, *On Death and Dying* (New York: Macmillan, 1969).
- Elmispa Rabuni Br Sembiring, Nyoman Dantes, and Kadek Suranata, "Pengembangan Instrumen Pengukuran *Mental health (Mental Health Inventory)* Setelah Pandemi Covid-19 Pada Siswa SMP," *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 9, no. 1, 2023.
- Florensa, Nurul Hidayah, Dodik Limansyah, Lintang Sari, dan Fajar Yousriatin., "Pemberdayaan Teman Sebaya Sebagai Upaya Pencegahan Risiko Bunuh Diri Pada Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak" *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, P-ISSN: 2615-0921 E-ISSN 2622-6030 Vol. 8 No. 4, 2025.
- Frijanto, A. (2022, September 6). Depresi dan Bunuh Diri. from Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1450/depresi-dan-bunuh-diri). Retrieved November 8, 2023.
- Gannis Eka Pramita Sari, Hardjono, Aditya Nanda Priyatama "Perbedaan Ketidakpuasan Terhadap Bentuk Ditinjau dari Strategi Koping Pada Remaja Wanita Di SMA Negeri 2 Ngawi", 2013.
- George L. Engel, "The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine," *Science* 196, no. 4286 (1977).
- Hayatul Nisa, "Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh" UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2021.
- Hurlock E.B, *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidayanti, Soedjarwo, Sijabat, R.M (Jakarta: Erlangga), 1997.
- Hurlock, E. B. "*Psikologi perkembangan*". Jakarta :PT. Gelora aksara pratama, 2004.
- Hurlock, Elizabeth B.. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 1980.
- Imam Ghozali. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*, Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2005.

- Irving I. Gottesman, *Schizophrenia Genesis: The Origins of Madness* (New York: Freeman, 1991).
- Jena, S. K. 'Medical College is a Stressful Environment for Students', *International Journal of Science and Research*, 2(11), pp. 141, 2013.
- Judith L. Herman, *Trauma and Recovery* (New York: Basic Books, 1992).
- Kafa Bella Syahida, "Penggunaan *Make Up* Terhadap Kepercayaan Diri Wanita Dewasa Awal (Studi Pada Mahasiswi Fakultas Ekonomi Bisnis Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)" (UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta), 2021.
- Maicke Ratna Diliana Safitri, "Hubungan Kesusakan Dengan *Psychological Distress* Pada Santri Pondok Pesantren Tradisional" UNNES, 2019
- Monica Vida Pratiwi, and Dian Ratna Sawitri, "Hubungan Antara Ketidakpuasan Pada Tubuh Dengan Harga Diri Pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran Moethya" *Jurnal Empati*, 9 (no. 4), 2020.
- Murray, S. L. *Self-esteem as a moderator of the effects of stress on psychological distress. Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(5), 2014.
- Musrifah Mardani Sanaly, La Moh. Saleh, Henriette D. Titaley. *Jurnal Simetrik Analisis faktor-faktor penyebab keterlambatan pada proyek pembangunan gedung asrama MAN 1 Tulehu Maluku Tengah*, Vol 11, No 1, 2021.
- National Institute for Health and Clinical Excellence Common mental health disorder: The NICE guideline on identification and pathways to care, The British Psychological Society and The Royal College of Psychiatrists. doi: clinical guideline CG123, 2011.
- Neumark-Sztainer, D. *Eating Disorders and Body Image*. Cambridge University Press, 2006.
- Niawana Br Bangun. "Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan *Psychological Well-Being* pada Wanita Dewasa Awal Yang Sudah Memiliki Anak" *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2, no. 5, 2023.
- Nova Arianti Br Ritonga, "Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal dengan Keharmonisan Keluarga pada Dewasa Awal di Kelurahan Sidorejo Kecamatan Rantau Selatan," *Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area*, 2016.
- Novita Maulidya Jalal et al., "The Effect of Body Image Psychoeducation On Students," *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal* 8, no. 2: 1023, <https://doi.org/10.37905/aksara.8.2.1023-1030>. 2022.
- Nurul Indah Ramadhanti "Pengaruh Iklan Pakaian terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh" *Universitas Pembangun Jaya*, 2020.
- Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN. M. Pd., "Mental Hygiene" *Maestro: Bandung*, 2008.

- Purwaningsih, I. E., Sugiarto, R., & Budiarto, S. *Kesejahteraan psikologis dalam hubungannya dengan kecemasan dan dukungan sosial*. SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora, 9(1), 2023.
- Ratna Kusuma Dewi, Ktut Dianovina, "Perempuan dan Depresi : Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh" Jurnal Psikologi Proyeksi, Vol 17, No 1, 2022.
- Risfani, S., Makmuroh, S. Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife di Bandung. Fakultas Psikologi; Universitas Bandung. 2015.
- Riyadi, Purwanto. Asuhan Keperawatan Jiwa. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013.
- Salma Maimunah, Yohana Wuri Satwika "Hubungan Meddia Sosial Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswa Perempuan Di Kota Surabaya" Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 08, no. 02, 2021.
- Schneiders, A. A. *Personal adjustment and mental health*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1964.
- Selpina Oktapia, Fifi Anita, dan Venia Zaliani "Pengaruh *Body Image* dan Penerumaaan Driri terhadap kesehatan mental Remaja di Kec. Selebar Kota Bengkulu". Dawuh: Da'wah & Education Journal, 5, no. 1, 2024.
- Sheldon Cohen & Thomas A. Wills, "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis," *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985).
- Sudarji, *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Penerbit Alfabeta. . 2012.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R& D. Bandung: Alfabeta, 2010.
- Sunartio, Sukamto, and Dianovinina, "*Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal*", 2012.
- Susan Folkman and Richard S. Lazarus, "*STRESS, APPRAISAL, AND COPING*" New York, NY 10036-8002, 1984.
- Syamsu Yusuf L.N., Nani M Sugandhi. "Perkembangan Peserta Didik: Mata Kuliah Dasar Profesi (MKDP) Bagi Para Mahasiswa Calon Guru di Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan (LPTK)". Jakarta. PT. Rajagrafindo Persada, 2011.

Thomas F. Cash & Thomas Pruzinsky, *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press, 2002.

Thomas F. Cash dan Linda Smolak. *Body Image A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: The Guilford Press, 2011.

Veit, C. T., & Ware, J. E. *The Structure of Psychological Distress and Well Being in General Populations. Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 51(5), 1983.

Vikram Patel et al., “The Lancet Commission on Global Mental Health and Sustainable Development,” *The Lancet* 392, no. 10157 (2018).

World Health Organization, *Social Determinants of Mental Health* (Geneva: WHO Press, 2014).

Yobella, G., Anisah, N., & Muryani. “Hubungan Antara *Body Image* dengan *Self Esteem* pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Stikes Wirahusada Yogyakarta,” *Majalah Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Indonesia*, ISSN 1979-2298 | e-ISSN 2685-0990, Volume 13, Nomor 2, 2024.