

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa berada pada fase perkembangan *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa yang umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun. Pada fase ini, mahasiswa berupaya membangun identitas diri sekaligus memperoleh penerimaan sosial dari lingkungan sekitarnya. Intensitas keterlibatan mahasiswa dalam interaksi sosial dengan teman sebaya, lingkungan akademik, maupun masyarakat luas menjadi tantangan tersendiri dalam eksplorasi membangun identitas diri dan berbagai penyesuaian psikologis yang dapat memengaruhi penilaian mahasiswa terhadap dirinya (Arnett, 2000; Santrock, 2024). Tuntutan seperti masalah akademik, finansial, dan sosial serta proses eksplorasi identitas yang dapat memicu kebingungan dan ketakutan menyebabkan mahasiswa pada fase ini sering kali dicirikan dengan tingkat stres yang tinggi, serta rentan terhadap kecemasan (*anxiety*) dan depresi (Brito & Soares, 2023). Harter (2012) menyebutkan bahwa mahasiswa pada periode *emerging adulthood* cenderung memiliki perhatian yang cukup besar terhadap penampilan fisik karena berkaitan dengan penerimaan sosial, hubungan interpersonal, citra diri dan *self-esteem*.

Konsep *self-esteem* (harga diri) memiliki peran krusial dalam dinamika psikologis mahasiswa. Rosenberg (1965) mendefinisikan *self-esteem* sebagai evaluasi diri subjektif terhadap *value* dan kompetensi diri. Individu dengan *self-esteem* yang positif terlihat lebih ceria & lebih bahagia (Murray *et al.*, dalam Plotnik & Kouyoumdjian, 2011). *Self-esteem* yang positif memberikan individu kemampuan untuk menangkap momen-momen bahagia, menangani situasi tidak menyenangkan, mengatasi tantangan secara selektif, dan menjalin hubungan kedekatan dengan lingkungan (Stavropoulos *et al.*, 2015). Individu dengan *self-esteem* yang positif cenderung memiliki penerimaan diri yang baik, merasa berharga, serta mampu menghadapi berbagai tekanan sosial (Baumeister *et al.*, 2003). *Self-Esteem* yang positif membantu mahasiswa dalam mengembangkan kepercayaan diri, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mencapai prestasi akademik yang optimal (Orth *et al.*, 2018).

Sebaliknya pada individu yang memiliki *self-esteem* yang negatif menunjukkan masalah perilaku, rendahnya prestasi akademik, tendensi bunuh diri, dan mengarah ke gangguan psikologis (Khalek, 2016). *Self-esteem* yang negatif menyebabkan mahasiswa menderita perasaan tidak berharga, *inferiority*, dan ketidakstabilan emosi (Rosenberg, 1965; Baumeister *et al.*, 2003). Studi longitudinal oleh Harris & Orth (2020) menunjukkan bahwa *self-esteem* yang rendah pada mahasiswa memicu kecurigaan & kecemasan dalam relasi sampai pada titik rusaknya relasi pertemanan ataupun relasi romantis mahasiswa tersebut. Mahasiswa dengan *self-esteem* yang rendah cenderung merasa tidak percaya diri, merasa kurang berharga, serta lebih mudah terpengaruh oleh penilaian negatif dari lingkungan (Harter, 2012). Penelitian Orth & Robins (2022) juga menegaskan bahwa *self-esteem* yang rendah dapat menjadi faktor risiko terjadinya masalah hubungan sosial, *anxiety*, dan depresi pada mahasiswa.

Salah satu prediktor dari *self-esteem* yang rendah adalah *body shame*. Gilbert & Miles (2002) menjelaskan bahwa *body shame* merupakan perasaan malu terhadap tubuh yang muncul ketika individu menilai penampilan atau fungsi tubuh sebagai sesuatu yang tidak menarik, tidak diinginkan, atau tidak sesuai dengan standar yang dianggap ideal oleh diri maupun lingkungan sosial. *Body shame* yang

dialami mahasiswa menyebabkan munculnya beberapa perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, upaya menyembunyikan bentuk tubuh yang dianggap buruk atau tidak proporsional, dan perilaku gangguan makan (Duarte *et al.*, 2015; Duarte & Gouveia, 2016). *Body shame* juga dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kondisi cemas, *stress*, hingga depresi. Mahasiswa yang mengalami *body shame* cenderung memandang dirinya tidak menarik, *inferior*, dan merasa kurang dibanding orang lain yang dapat berpengaruh pada *self-esteem* (Duarte & Gouveia, 2016).

Maraknya penggunaan media sosial juga turut memperkuat standar kecantikan dan bentuk tubuh ideal yang sering kali tidak realistis (Tiggemann & Slater, 2013; Fardouly *et al.*, 2014). Mahasiswa sebagai kelompok usia yang aktif menggunakan media sosial rentan terpapar berbagai komentar atau perbandingan terkait penampilan fisik. Kondisi ini dapat memicu munculnya ketidakpuasan terhadap tubuh dan perasaan tidak percaya diri (Dittmar, 2009). Individu yang sering membandingkan fisiknya dengan standar tubuh ideal hingga mengalami *body shame* berpotensi mengalami tekanan psikologis, salah satunya berkaitan dengan *self-esteem* (Puhl & Heuer, 2009; Duarte & Gouveia, 2016).

Sejumlah penelitian mendukung hubungan negatif antara *body shame* dan *self-esteem*. Misalnya, Lannaccone *et al.*, (2016) menemukan bahwa *body shame* mampu menurunkan tingkat *self-esteem*. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Natralia (2023) menemukan bahwa *body shame* memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap *self-esteem* ($r = 0,559$). Temuan serupa dikonfirmasi oleh Zelvina & Rahmi (2025) yang menyoroti bahwa *body shame* berpengaruh terhadap *self-esteem* ($r = 0,388$) dan *body shame* berkontribusi sebesar 15,1% terhadap *self-esteem*. Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa *body shame* dapat memengaruhi kondisi *self-esteem*.

Namun demikian, penelitian-penelitian terkait dengan *body shame* dan *self-esteem* pada mahasiswa di Indonesia khususnya di Kota Makassar masih sangat minim. Kondisi ini menciptakan *research gap* karena belum banyak kajian yang menelusuri dinamika *body shame* dan *self-esteem* di Kota Makassar. Hal tersebut memunculkan ketertarikan peneliti untuk memahami bagaimana kontribusi *body shame* terhadap *self-esteem* pada mahasiswa. Setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda-beda sehingga dampak yang dirasakan juga dapat bervariasi. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji secara empiris hubungan antara *body shame* dan *self-esteem* pada mahasiswa agar dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai dampak psikologis dari fenomena tersebut.

1.1.1. Self-Esteem

1.1.1.1. Definisi

Self-esteem merupakan cara individu menilai diri sendiri, yang mencakup kemampuan umum, interaksi sosial, dan penampilan fisik. Penilaian ini bisa bernilai positif atau negatif, yang selanjutnya memengaruhi bagaimana individu menghargai dirinya (Heatherton & Polivy, 1991). Rosenberg (1965) mengartikan *self-esteem* sebagai sikap positif atau negatif pada objek tertentu, yaitu *the self* (diri sendiri). Coopersmith (1967) mendefinisikan *self-esteem* sebagai bentuk evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Evaluasi tersebut mencakup performa, kapasitas, atribut yang dimiliki sesuai dengan standar dan nilai pribadi sampai pada tahap pengambilan keputusan mengenai kelayakan diri individu tersebut. Murphy & Morrel

(dalam Khalek, 2016) mendefinisikan *self-esteem* sebagai standar penilaian atas diri sendiri yang melibatkan penilaian secara kognitif tentang keberhargaan diri dan pengalaman afektif yang dialami individu itu sendiri.

1.1.1.2. Dimensi Self-Esteem

Heatherton & Polivy (1991) mengemukakan tiga dimensi dalam *self-esteem*, yaitu *performance*, *social*, dan *appearance*. Pertama, dimensi *performance* dalam *self-esteem* mengacu pada penilaian diri terhadap kemampuan umum yang dimiliki seperti keyakinan diri, kemampuan intelektual, dan kapasitas mengatur diri. Kedua, dimensi *social* dalam *self-esteem* mengacu pada bagaimana penilaian individu tentang penerimaan orang lain terhadap dirinya. Ketiga, dimensi *appearance* dalam *self-esteem* mengacu pada penilaian individu tentang tampilan fisiknya, termasuk diantaranya ketertarikan fisik, bentuk tubuh, dan citra diri.

1.1.1.3. Faktor-Faktor Self-Esteem

Mruk (2006) berpendapat bahwa *self-esteem* dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang memengaruhi *self-esteem* berupa dukungan orang tua, keharmonisan rumah tangga, pola asuh, peran orang tua sebagai *role model*, dan harapan yang diberikan oleh keluarga, gender, ras, etnis, status sosial dan nilai sosial. Sedangkan faktor internal yang memengaruhi *self-esteem* berupa *overthinking* dengan merasa dirinya dijauhi, menyalahkan diri sendiri dan merasa menjadi pembicaraan orang lain.

1.1.2. Body Shame

1.1.2.1. Definisi

Body shame merupakan perasaan malu terhadap tubuh yang muncul ketika individu menilai penampilan atau fungsi tubuh sebagai sesuatu yang tidak menarik, tidak diinginkan, atau tidak sesuai dengan standar yang dianggap ideal oleh diri maupun lingkungan sosial. Kondisi ini disertai dengan keyakinan bahwa tubuhnya dinilai negatif oleh orang lain maupun diri sendiri, sehingga meningkatkan risiko munculnya berbagai masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, gangguan makan, gangguan *body dysmorphic*, dan lainnya (Gilbert & Miles, 2002).

1.1.2.2. Dimensi Body Shame

Gilbert & Miles (2002) mengemukakan dimensi dari *body shame*, yaitu komponen kognitif sosial atau eksternal dan komponen evaluasi diri internal. Komponen kognitif sosial mengacu pada persepsi individu tentang penilaian orang lain terhadap dirinya. Individu meyakini bahwa orang lain melihat dirinya sebagai pribadi yang inferior, buruk, cacat, atau memiliki kekurangan sehingga dipandang rendah, dicela, ataupun diremehkan. Sedangkan komponen evaluasi diri internal mengacu pada penilaian negatif individu pada diri sendiri. Individu meyakini bahwa dirinya tidak menarik, buruk ataupun tidak berharga.

1.1.3. Gambaran Kondisi Mahasiswa yang Mengalami *Body Shame* & *Self-Esteem*

Mahasiswa yang mengalami *body shame* umumnya menjadikan tubuh sebagai objek, sehingga memicu perasaan cemas dan malu. Perasaan tersebut muncul dari penilaian diri terhadap komentar orang lain hingga munculnya perilaku tidak percaya diri, diam, menarik dan menutup diri dari lingkungan (Gani & Jalal, 2021). *Body shame* berdampak pada *self-esteem* yang rendah sebab adanya penilaian buruk terkait dengan bentuk tubuh atau penampilan diri sampai memengaruhi kondisi mental seperti mudah stres dan sulit untuk menerima keadaan tubuh (Ramahardhila & Supriyono, 2022).

Mahasiswa yang sering mengalami *body shame* secara tidak disadari menerima dampak negatif yang besar. Hal tersebut disebabkan stres mental dan gangguan psikologis, termasuk kurangnya rasa percaya diri. Mahasiswa dengan *self-esteem* rendah akan terobsesi dan tertekan oleh penampilan mereka. Dalam kasus ekstrem, hal ini akan menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan fungsi psikososial. Mahasiswa yang mengalami *body shame* dengan kondisi *self-esteem* rendah juga menyebabkan kecenderungan untuk mencoba mengikuti apa yang dikatakan orang lain tentang bagaimana seharusnya kondisi tubuh ideal, hal tersebut juga dapat menyebabkan perilaku makan yang tidak teratur (Melizza *et al.*, 2023). Dalam beberapa kasus, mahasiswa yang sebelumnya memiliki *self-esteem* tinggi setelah mengalami *body shame* mengalami perubahan kepribadian yang sebelumnya terbuka, ramah, ceria dan mudah bergaul menjadi mahasiswa yang kurang percaya diri, kemudian berpikiran negatif terhadap diri karena merasa tidak sempurna hingga mengalami penurunan tingkat *self-esteem* (Natrallia, 2023).

1.2. Tujuan dan Manfaat

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi *body shame* terhadap *self-esteem* pada mahasiswa di Kota Makassar. Adapun manfaat penelitian ini, secara praktis penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan wawasan dan pengetahuan para pembaca terkait dengan kontribusi *body shame* terhadap *self-esteem* pada mahasiswa di Kota Makassar. Selain itu, secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperluas literatur dalam bidang Psikologi, khususnya terkait *body shame* dan *self-esteem* serta dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

METODE PENELITIAN

2.1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif berfokus pada analisis data berupa angka yang diperoleh dari pengukuran statistik. Pendekatan kuantitatif bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian yang telah dirumuskan oleh peneliti (Azwar, 2018). Berdasarkan hal tersebut maka pendekatan kuantitatif diharapkan mampu menjelaskan kontribusi *body shame* terhadap *self-esteem* pada mahasiswa di Kota Makassar.

Desain dalam penelitian ini menggunakan desain korelasional. Penelitian dengan desain korelasional digunakan untuk menguji kekuatan hubungan antara variabel yang ingin diteliti. Desain korelasional berfokus untuk menjelaskan kontribusi antar variabel (Azwar, 2018). Berdasarkan Hal tersebut maka peneliti menggunakan desain korelasional untuk menjelaskan kontribusi *body shame* terhadap *self-esteem* pada mahasiswa di Kota Makassar.

2.2. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan atribut yang dapat diukur dan dimodifikasi untuk merepresentasikan fenomena dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan dua jenis variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen (Creswell, 2014). Variabel independen (bebas) merupakan variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel lain, dan umumnya disimbolkan dengan huruf (X). Dalam penelitian ini, variabel independen adalah *body shame* (X). Variabel dependen (terikat) merupakan variabel yang nilainya dipengaruhi atau ditentukan oleh variabel independen, dan umumnya disimbolkan dengan huruf (Y). Dalam penelitian ini, variabel dependen adalah *self-esteem* (Y), yang dipengaruhi oleh *body shame* (X).

2.2.1. Body Shame

Body shame merupakan perasaan malu yang muncul ketika individu menilai tubuh atau penampilannya tidak menarik, tidak diinginkan ataupun tidak sesuai dengan standar yang dianggap ideal oleh lingkungan sosial maupun diri sendiri. Pengukuran *body shame* dalam penelitian ini mengacu pada aspek *body shame* dari Gilbert & Miles yang terdiri atas aspek:

- a. Komponen kognitif sosial atau eksternal, merupakan persepsi bahwa orang lain melihat individu sebagai pribadi yang inferior, buruk, cacat, atau memiliki kekurangan sehingga dipandang rendah, dicela, ataupun diremehkan.
- b. Komponen evaluasi diri internal, merupakan penilaian negatif individu pada diri sendiri seperti meyakini bahwa dirinya tidak menarik, buruk ataupun tidak berharga.

2.2.2. Self-Esteem

Self-esteem merupakan evaluasi individu terhadap diri. Dalam penelitian ini, *self-esteem* akan diukur menggunakan teori Heatherton & Polivy yang terdiri dari 3 dimensi yaitu:

- a. *Performance*, penilaian individu mengenai kemampuan yang dimilikinya meliputi kemampuan kontrol diri, kepercayaan diri dan kemampuan intelektual.
- b. *Social*, penilaian individu mengenai tingkat penerimaan dirinya oleh orang lain.
- c. *Appearance*, penilaian individu mengenai kondisi dan penampilan fisiknya.

2.3. Responden Penelitian

2.3.1. Populasi

Populasi penelitian merupakan kelompok subjek yang hendak digeneralisir melalui penelitian. Populasi sebuah kelompok perlu memiliki karakteristik atau ciri yang membedakannya dengan kelompok lain. Ciri populasi tidak terbatas pada aspek demografi, tetapi juga berkaitan dengan aspek individual (Azwar, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Kota Makassar.

2.3.2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Azwar, 2018). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah metode pemilihan sampel berdasarkan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti dengan tujuan penelitian (Subhaktiyasa, 2024). Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif yang sedang berkuliah di Kota Makassar;
2. Berada pada rentang usia 18-25 tahun.

Penentuan jumlah sampel dilakukan melalui analisis daya (*power analysis*) menggunakan aplikasi G*Power 3.1 untuk melihat ukuran sampel minimum yang dibutuhkan. Perhitungan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan nilai signifikansi (α) sebesar 0,05; *statistical power* sebesar 0,80; serta asumsi *effect size* 0,15 (Wirandhany *et al.*, 2019). Hasil perhitungan menunjukkan estimasi sampel yang dibutuhkan sebanyak 55 sampel.

Berdasarkan tahap pengumpulan data, terdapat 115 responden yang berhasil dikumpulkan. Namun, beberapa data tidak sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Sehingga dilakukan pembersihan data yang menyisakan 106 responden untuk diolah dalam proses analisis data.

2.4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan metode penyebaran kuesioner secara *online*. Kuesioner merupakan sebuah instrumen penghimpun data yang biasanya digunakan untuk mengumpulkan data dari sebuah populasi secara sistematis dan terstruktur (Tapa *et al.*, 2024).

2.4.1. Skala *Body Shame*

Pengukuran variabel *body shame* pada penelitian ini akan menggunakan skala *Body Image Shame Scale* (BISS) yang diadaptasi oleh Diana Natralia (2023) yang terdiri atas 2 dimensi, yaitu komponen kognitif sosial atau eksternal dan komponen evaluasi diri internal. Skala pengukuran *body shame* terdiri dari 17 aitem dengan menggunakan model skala *likert* yang terdiri atas 4 kategori, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Validitas alat ukur *body shame* pada penelitian Diana Natralia (2023) dilakukan dengan validitas isi dan memiliki nilai reliabilitas *Crombach's Alpha* sebesar 0,877, yang mengindikasikan tingkat reliabilitas tinggi.

Berdasarkan uji reliabilitas yang telah dilakukan dengan menggunakan *software* JASP, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa 16 aitem memiliki nilai *Crombach's Alpha* sebesar 0,928 dengan kategori "Sangat Tinggi" berdasarkan kriteria dari Hair *et al.* (2019) dengan nilai $\alpha > 0,80 - 1,00$. Dengan demikian, 17 aitem tersebut layak digunakan sebagai instrumen dalam penelitian.

Tabel 2.1

Blueprint Skala Body Shame

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorabel	
1	Komponen kognitif sosial atau eksternal	1,5,7,9,11,12,15,16	-	8
2	Komponen evaluasi diri internal	2,3,4,6,8,10,13,14,17	-	9
Total		17	-	17

2.4.2. Skala *Self-Esteem*

Self-esteem akan diukur menggunakan skala SESS (*State Self-Esteem Scale*) yang diadaptasi oleh Diana Natralia (2023) yang terdiri atas 3 dimensi, yaitu *performance*, *social* dan *appearance*. Skala pengukuran *self-esteem* berjumlah 14 aitem dengan menggunakan model skala *likert* yang terdiri atas 4 kategori, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Validitas alat ukur *self-esteem* pada penelitian Diana Natralia (2023) dilakukan dengan validitas isi dan memiliki nilai reliabilitas *Crombach's Alpha* sebesar 0,831, yang mengindikasikan tingkat reliabilitas tinggi.

Berdasarkan uji reliabilitas yang telah dilakukan dengan menggunakan *software* JASP, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa 14 aitem memiliki nilai *Crombach's Alpha* sebesar 0,907 dengan kategori "Sangat Tinggi" berdasarkan kriteria dari Hair *et al.* (2019) dengan nilai $\alpha > 0,80 - 1,00$. Dengan demikian, 14 aitem tersebut layak digunakan sebagai instrumen dalam penelitian.

Tabel 2.2*Blueprint Skala Self-Esteem*

No.	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorabel	
1	<i>Performance</i>	5	3,4,12,13	5
2	<i>Social</i>	-	1,6,8,9,11,14	6
3	<i>Appearance</i>	2,7	10	3
	Total	3	11	14

2.5. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa analisis deskriptif, uji asumsi, dan uji hipotesis. Analisis deskriptif berfungsi untuk menyajikan gambaran umum mengenai data variabel yang diperoleh dari responden penelitian. Penyajian hasil analisis deskriptif pada umumnya dilakukan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, tabulasi silang, serta visualisasi data seperti grafik dan diagram (Azwar, 2018). Pada penelitian ini, analisis deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan data mengenai kontribusi *body shame* terhadap *self-esteem* pada populasi yang diteliti. Analisis deskriptif pada penelitian ini menggunakan Microsoft Excel.

Uji asumsi merupakan tes yang dilakukan dengan tujuan memastikan data yang digunakan dalam analisis statistik memenuhi syarat untuk dilakukan analisis parametrik (Field, 2009). Proses uji asumsi pada penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas merupakan salah satu jenis uji asumsi yang digunakan untuk mengetahui bahwa data telah terdistribusi secara normal atau tidak (Rodliyah, 2021). Sementara itu, uji linearitas merupakan sebuah tes untuk memastikan pola hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Penggunaan uji asumsi linearitas biasanya digunakan pada jenis penelitian korelasi dan regresi linear (Sihotang, 2023).

Proses pelaksanaan uji asumsi dilanjutkan dengan pelaksanaan uji hipotesis. Uji hipotesis merupakan teknik yang digunakan untuk mengetahui tingkat perbedaan signifikansi atau hubungan antara variabel dalam penelitian. Tujuan dilakukannya uji hipotesis adalah untuk menguji hipotesis awal penelitian, menjawab pertanyaan penelitian, serta merumuskan kesimpulan berdasarkan data yang diperoleh (Tape *et al.*, 2024). Uji hipotesis dilakukan dengan teknik analisis regresi linear sederhana. Analisis regresi linear sederhana berguna untuk memprediksi variabel dependen menggunakan data dari variabel independen, mengidentifikasi pola hubungan, serta menganalisis kekuatan hubungan antara dua variabel (Field, 2009; Tapa *et al.*, 2024).

2.6. Prosedur Penelitian

2.6.1. Tahap Pra-Pelaksanaan

2.6.1.1. Penyusunan Proposal Penelitian

Pada tahap ini, peneliti merancang dan menyusun proposal penelitian sebagai landasan awal dalam proses penelitian. Penyusunan proposal dilakukan melalui beberapa tahapan, seperti merumuskan latar belakang, tujuan penelitian, landasan teori, metodologi penelitian, dan menyusun instrumen berdasarkan adaptasi instrumen dari penelitian terdahulu. Seluruh komponen disusun secara sistematis dan ilmiah untuk memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai penelitian yang dilaksanakan.

2.6.1.2. Revisi Proposal Penelitian

Revisi proposal dilakukan dengan memperbaiki dan menyesuaikan masukan yang diberikan oleh dosen pembimbing. Peneliti meninjau ulang bagian-bagian yang dianggap kurang sesuai atau belum jelas, kemudian menyempurnakan proposal berdasarkan saran dan koreksi yang telah diberikan.

2.6.1.3. Penyusunan Instrumen Penelitian

Pada proses penyusunan instrumen penelitian, peneliti lakukan dengan mengadaptasi instrumen dari penelitian terdahulu yang kemudian digunakan dalam proses pengambilan data. Instrumen tersebut dirancang berdasarkan dimensi dan indikator dari setiap variabel yang telah ditentukan dalam definisi operasional.

2.6.2. Tahap Pelaksanaan

2.6.2.1. Pengambilan Data

Pada proses pengambilan data, peneliti mengambil data dengan menyebarkan instrumen penelitian melalui kuesioner kepada responden dengan kriteria yang telah ditentukan. Peneliti menyebarkan kuesioner tersebut secara digital melalui *platform Google Form*.

2.6.2.2. Penginputan Data

Pada tahap ini, peneliti melakukan proses penginputan data secara sistematis dengan menggunakan bantuan perangkat lunak *Microsoft Excel*. Penginputan dilakukan secara berkala dengan waktu pengambilan data untuk mempermudah pengecekan serta meminimalisir kesalahan dalam menginput data.

2.6.2.3. Analisis Data

Setelah proses pengumpulan data selesai, peneliti melakukan analisis terhadap data yang diperoleh menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS *Statistics* versi 26 dan JASP. Proses analisis diawali dengan pengolahan data untuk menyusun data demografis responden dan melakukan uji asumsi untuk memastikan kelayakan model statistik. Selanjutnya, peneliti melakukan teknik analisis regresi linear sederhana untuk menguji dan menjawab hipotesis penelitian. Seluruh

rangkaian pengolahan data dilakukan untuk mengetahui kontribusi *body shame* terhadap *self-esteem* pada mahasiswa di Kota Makassar.

2.6.3. Tahap Pasca Pelaksanaan

2.6.3.1. Penyusunan Laporan Akhir

Pada tahap ini, peneliti menyusun laporan akhir penelitian secara sistematis berdasarkan data yang telah dianalisis. Penyusunan laporan dilakukan dengan memperhatikan ketepatan format penulisan skripsi dan disesuaikan dengan arahan dosen pembimbing.