

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah anggota civitas academica yang diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di perguruan tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuan, praktisi, dan profesional. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18-25 tahun, tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal atau dengan kata lain adalah masa transisi, (Yusuf, 2012). Usia 18 - 40 tahun merupakan masa dewasa awal (Hurlock, 2012).

Masa perubahan nilai masa dewasa awal terjadi karena beberapa alasan, seperti ingin diterima pada kelompok orang dewasa, kelompok- kelompok sosial, dan ekonomi orang dewasa. Salah satu bentuk penerimaan individu kepada kelompok sosial adalah penampilan fisik sebagai representasi identitas dan visual yang ingin disampaikan kepada orang lain dalam interaksi sosial. Respon yang muncul secara timbal balik dari interaksi sosial tidak selamanya berlangsung baik, tidak jarang ditemukan permasalahan dalam interaksi sosial, munculnya penilaian di kalangan mahasiswa bahwa standar tubuh saat ini yang mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proposional, telah membuat para mahasiswa saat ini menjadi kurang percaya diri, dan selalu

menilai dirinya melalui kaca mata orang lain yaitu teman-teman sepergaulannya (Ratnawita, 2012).

Body image dalam bahasa Indonesia yaitu gambaran tubuh ideal berupa berat badan dan bentuk tubuh serta apapun yang seseorang inginkan pada tubuhnya berdasarkan pada persepsi-persepsi orang lain dan keharusan untuk menyesuaikan persepsi tersebut (Denich & Ifdil, 2015). Seperti yang dikemukakan oleh Grogan (2016) yaitu persepsi, pikiran dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya. Jika persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya bersifat positif maka itu disebut dengan *body image* positif, dan begitupun sebaliknya jika persepsi, pikiran, dan perasaan terhadap tubuh bersifat negatif maka itu disebut dengan *body image* negatif.

Body image individu digambarkan dengan seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain. Idealnya *body image* yang harus dimiliki individu adalah positif, agar ia mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang. (Smolak & Thompson, 2009)

Penampilan fisik menjadi salah satu bentuk penerimaan tersebut. *Body image* adalah gambaran tubuh ideal seseorang berdasarkan persepsi orang lain

dan harus diterima. *Body image* positif adalah jika persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya bersifat positif, sedangkan *body image* negatif adalah sebaliknya. Tingkat *body image* individu dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, seperti reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peran individu, dan identifikasi terhadap orang lain.

Memiliki bentuk fisik yang ideal merupakan dambaan semua individu, dan tidak heran banyak individu yang berlomba-lomba memperbaiki dirinya agar terlihat sempurna di depan orang. Wanita yang kurus maupun yang gemuk pun harus berjuang agar mendapatkan bobot tubuh yang ideal menurut pemikiran mereka adalah tinggi semampai, langsing, berkulit putih, dengan wajah tanpa noda atau jerawat, figur sempurna yang tidak pernah mereka miliki. Setiap tempat atau daerah memiliki penilaian yang berbeda-beda mengenai kecantikan, hal tersebut menunjukkan bahwa kecantikan adalah suatu hal yang relatif dan tidak dapat diukur (Arsitowati, 2018).

Menurut (Norton dan Olds 1996 : Novela, dkk 2020), tingkat prevalensi perempuan yang mengalami *underweight* dan tidak puas terhadap tubuhnya cukup besar dibandingkan dengan laki-laki, yaitu sebesar 41% dibandingkan dengan 53% pada perempuan. Hal ini konsisten dengan temuan dari penelitian oleh Wardani, dkk (2015), yang dilakukan pada sejumlah mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta, dimana ditemukan bahwa 74% responden memiliki *body image* negatif dan hanya 26% yang memiliki *body image* positif.

Termasuk di Indonesia, standar bentuk tubuh ideal adalah tubuh yang memiliki keserasian antara berat dan tinggi badan. Tubuh ideal pada perempuan digambarkan dengan tubuh yang cenderung kurus, berlekuk, kuat, dan sehat sedangkan tubuh ideal laki- laki adalah yang ramping, berotot, dan sehat. dapat dilihat misalnya pada iklan televisi, media cetak maupun elektronik yang kebanyakan menampilkan laki-laki dengan tubuh atletis yang berotot serta wanita langsing dan putih, para model *catwalk* dan peserta kontes kecantikan dengan tubuh tinggi semampai, bahkan banyak perusahaan yang saat ini memasukkan penampilan menarik dan tubuh proporsional sebagai salah satu kriteria bagi para calon karyawannya (Sakinah, 2018).

Menurut Rombe (2014) seseorang yang memiliki *body image* positif itu akan terbentuk rasa percaya diri yang tinggi, dan memiliki kecenderungan menerima dirinya. Dan begitupun sebaliknya ketika memiliki *body image* negatif maka tingkat kepercayaan dirinya juga akan rendah dan cenderung tidak menerima dirinya.

Kehadiran *body image* dapat memungkinkan seseorang untuk membandingkan dirinya dengan orang lain dan dapat memicu terjadinya rasa malu dan persepsi negatif terhadap tubuhnya. Apabila individu semakin tidak percaya diri, baik dalam penampilan di depan umum atau kemampuan diri sendiri, maka persepsi tubuhnya semakin buruk. Sebuah penelitian oleh Putri (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara

body image dan kepercayaan diri. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *body image* memiliki pengaruh sebesar 46,9% terhadap kepercayaan diri.

Amalia (2007) dan Ramadhani (2017) menjelaskan setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang dimilikinya. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang diperspsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurut ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Citra tubuh mulai terbentuk jauh sebelum seorang anak mampu mengungkapkan fikiran – fikiran maupun ide – idenya lewat kata - kata. Melalui kemampuan fisiknya seseorang anak mempersepsi dirinya sebagai seorang yang dapat menyebabkan sesuatu terjadi, misalnya dengan menggunakan tanganya sebagai alat.

Kepercayaan diri seseorang ditunjukkan dengan diutamakannya penampilan fisik, hal ini merupakan bukti bahwa ada banyak orang yang berusaha membangun kepercayaan diri dengan memperhatikan kondisi fisiknya, mereka diharapkan memenuhi tanggung jawab mereka sebagai orang dewasa, tetapi sehubungan dengan masih adanya jarak yang cukup lebar antara pertumbuhan fisik dan pematangan psikisnya, maka kegagalan yang sering dialami dalam memenuhi tuntutan sosial yang dapat menyebabkan frustasi dan konflik batin pada remaja terutama bila tidak ada pengertian dari sekitar (Wati dkk, 2019).

Kepercayaan diri berarti mengapresiasi dan menilai diri sendiri (Utomo & Harmiyanto, 2016). Kepercayaan diri lahir dari adanya kesadaran bahwa

untuk memutuskan sesuatu, maka sesuatu itu harus dilakukan. Percaya diri itu datang dari kesadaran setiap individu yang memiliki tekad untuk melakukan apapun yang mereka inginkan.

Munculnya penilaian di kalangan remaja bahwa standar tubuh saat ini itu adalah yang utama berupa penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proposional, hal itu telah membuat remaja saat ini menjadi kurang percaya diri remaja selalu menilai dirinya melalui kacamata orang lain atau pendapat orang lain (Ratnawati, 2012). Berawal dari penampilan fisik remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang ia miliki kemudian beranjak pada penampilan fisik yang dimiliki oleh orang lain sehingga standar tubuh yang harus dimiliki oleh setiap orang (Denich & Ifdil, 2015).

Mayoritas mahasiswa lebih banyak memperhatikan penampilan dibanding aspek lain dalam dirinya, dan banyak di antara mahasiswa yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin. Menurut Papalia dan Feldman (2009) anak perempuan memiliki perasaan tidak suka yang lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki, hal ini mencerminkan penekanan kultural yang lebih besar terhadap atribut fisik wanita.

Penelitian yang dilakukan oleh Ifdil, Denich dan Ilyas (2017) mengungkapkan bahwa kondisi kepercayaan diri pada perempuan umumnya berada di kategori sedang kondisi *Body image* pada perempuan juga umumnya berada pada kategori netral, dan terdapat hubungan yang signifikan antara *body*

image dengan kepercayaan diri remaja putri. Pada penelitian yang dilakukan oleh Tsania dan Warih (2020) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan kecemasan remaja pengguna media sosial. Penelitian oleh Mutahari (2016) beranggapan bahwa bentuk tubuh merupakan daya tarik utama untuk meningkatkan harga diri, dan kepercayaan diri pada perempuan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa perempuan yang tidak memiliki bentuk tubuh yang mereka inginkan akan merasa cemas sehingga dapat menimbulkan perasaan rendah diri dalam interaksi sosial. Namun, yang terlihat di lapangan masih banyaknya siswa terutama remaja putri yang memiliki *body image* negatif baik itu pada kategori rendah maupun kategori sedang.

Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Farida, 2014 : Ifdil, Denich dan Ilyas, 2017) menunjukkan hasil 25% kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang, 75% kepercayaan diri remaja berada pada kategori rendah. Begitu pula penelitian oleh Adiasih (2015) menunjukkan 9,7% kepercayaan diri siswa berada pada kategori sangat tinggi, 24,2% berada pada kategori tinggi, 37,1% berada pada kategori sedang, 22,6% berada pada kategori rendah, dan 6,5% berada pada kategori sangat rendah.

Berdasarkan beberapa pemaparan diatas dapat di simpulkan bahwa, mahasiswa adalah orang dewasa yang mempelajari di perguruan tinggi untuk menjadi intelektual, ilmunan, praktisi, dan profesional, usianya berkisar antara 18-25 tahun, yang dapat digolongkan sebagai masa transisi antara masa remaja

akhir dan dewasa awal. Pada masa ini, mahasiswa sering mengalami perubahan nilai karena ingin diterima oleh kelompok orang dewasa dan kelompok sosial.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mempertimbangkan penelitian sebelumnya yang menyarankan untuk melakukan penelitian dengan variable yang berbeda serta kelompok usia yang berbeda (Tsani dan Warih, 2020). Dan dari fenomena yang terjadi di lapangan adalah seringkali ditemukan mahasiswa dihadapkan pada berbagai permasalahan, yang berkaitan dengan terjadinya hambatan dalam proses pengembangan diri antara lain kurang konsentrasi, takut, perasaan tegang yang tiba-tiba datang jika ia dihadapkan untuk mengemukakan pendapat atau gagasan didepan teman sekelasnya. Dan mahasiswa sering mengalami tekanan sosial dan ekspektasi, termasuk norma-norma kecantikan dan citra tubuh yang mungkin memengaruhi persepsi mereka terhadap *body image* dan kepercayaan diri. Mahasiswa berada dalam lingkungan yang dapat memengaruhi persepsi mereka terhadap citra tubuh dan kemampuan mereka untuk mengembangkan kepercayaan diri (A.Setiowati, 2013). Kepercayaan diri penting karena memengaruhi kesejahteraan emosional, kemampuan mengatasi tantangan, pengambilan keputusan yang baik, hubungan sosial yang positif, kesuksesan akademis dan profesional, motivasi untuk berkembang, serta kesehatan mental dan fisik (A.Tria Putri, 2015).

(H. Nisa, 2021) Kepercayaan diri memiliki berbagai manfaat penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademis dan kehidupan sehari-hari. Beberapa manfaat kepercayaan diri bagi mahasiswa antara lain:

- a. Performa Akademis yang Lebih Baik: Mahasiswa yang percaya diri cenderung memiliki motivasi yang tinggi dan mampu menghadapi tugas-tugas akademis dengan lebih baik. Mereka lebih cenderung menyelesaikan tugas dengan efisien dan memiliki keyakinan untuk mengatasi hambatan.
- b. Kemampuan Berkomunikasi yang Baik: Kepercayaan diri membantu mahasiswa untuk lebih lancar berkomunikasi, baik dalam presentasi di kelas maupun dalam berinteraksi dengan teman sekelas. Mahasiswa yang percaya diri dapat lebih mudah menyampaikan ide-ide mereka dengan jelas dan meyakinkan.
- c. Kemampuan Problem Solving yang Lebih Tinggi: Mahasiswa yang percaya diri cenderung lebih percaya bahwa mereka mampu menyelesaikan masalah. Hal ini membuat mereka lebih terbuka terhadap tantangan dan memiliki kemampuan untuk menemukan solusi kreatif terhadap masalah yang dihadapi.
- d. Meningkatkan Kesejahteraan Mental: Kepercayaan diri yang kuat dapat memberikan perlindungan terhadap stres dan kecemasan. Mahasiswa yang percaya diri lebih mampu mengatasi tekanan akademis dan sosial tanpa mengalami dampak negatif pada kesejahteraan mental mereka.
- e. Peningkatan Hubungan Sosial: Mahasiswa yang percaya diri cenderung lebih mudah bergaul dan membangun hubungan sosial yang positif. Mereka merasa lebih nyaman berinteraksi dengan orang lain, baik dalam konteks akademis maupun sosial.

Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada ketersediaan responden dan kecocokan dengan lingkungan penelitian. Universitas sering mencerminkan keberagaman dan representasi populasi yang lebih luas. Dan terdapat penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya korelasi antara *body image* dan kepercayaan diri pada populasi serupa atau di lingkungan perguruan tinggi. Maka penelitian kali ini peneliti melakukan penelitian dengan judul penelitian Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan diri Mahasiswa Unugha. Indikasi Kepercayaan diri di UNUGHA berada pada tingkat sedang karena mayoritas mahasiswa berada pada tingkat kepercayaan diri yang tidak terlalu tinggi dan juga tidak terlalu rendah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan urian latar belakang masalah, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Mahasiswa merasa tidak percaya diri dengan penampilannya.
2. Banyak mahasiswa yang ingin memiliki bentuk tubuh ideal berdasarkan dari persepsi orang lain.
3. Banyak mahasiswa yang merasa cemas dan tidak puas dengan bentuk tubuh dan penampilannya.

C. Batasan Masalah

Agar pembahasan dalam penelitian ini tidak terlalu luas, serta untuk mempermudah penulis dalam membuat penelitian, serta untuk lebih mengarahkan penelitian ini sebagaimana yang telah diuraikan pada latar belakang. Maka peneliti membatasi masalah penelitian pada Hubungan *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Universitas Nahdlatul

Ulama Al Ghazali Cilacap.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan rumusan masalah yaitu :

1. Bagaimana tingkat *body image* mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap?
3. Apakah terdapat hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat *body image* mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.
2. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.
3. Untuk mengetahui Hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada Mahasiswa di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun secara praktis , sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini dapat menambah kontribusi terhadap pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling dibidang pribadi sosial terkait dengan hubungan *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswa.
- b. Penelitian ini diharapkan berguna bagi peneliti lain untuk memberikan masukan khususnya mereka yang akan meneliti lebih lanjut mengenai kepercayaan diri dan *body image*.

2. Manfaat Praktis

a. Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membuka wawasan mahasiswa untuk bisa lebih meningkatkan *body image* agar kepercayaan diri meningkat.

b. Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi agar lebih menerima kondisi fisiknya.

c. Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti *body image* dan kepercayaan diri.