

# BAB I

## PENDAHULUAN

Pada bab ini dijelaskan mengenai latar belakang permasalahan, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat dari penelitian.

### 1.1 Latar belakang

Manusia sebagai makhluk sosial mempunyai dorongan untuk berinteraksi dengan orang lain. Untuk melakukan interaksi dengan orang lain secara harmonis maka di perlukan adanya kepercayaan diri. Kepercayaan diri penting untuk dimiliki oleh setiap orang, karena kepercayaan diri dapat menjadi stimulus positif untuk meyakinkan diri sendiri bahwa individu tersebut mampu dalam menjalankan berbagai hal dan menghadapi tantangan yang ada (Cahyati, 2019). Dengan memiliki kepercayaan diri, individu akan dapat melakukan aktualisasi dari potensi yang dimilikinya dan meraih kebahagiaan serta memperoleh kemudahan dalam melakukan interaksi sosial dengan lingkungan sekitar secara baik. Secara umum, individu yang mempunyai kepercayaan diri akan lebih mudah bergaul dengan orang lain sehingga lebih mempermudah mendapatkan bantuan serta dukungan dari teman jika dia mendapatkan kesulitan.

Menurut Lauster (2012) kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan yang dimiliki sehingga individu tersebut tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, serta hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain. Sementara itu, Onew dan Oksuzoglu-Guven (2015) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan karakteristik yang memengaruhi perilaku individu. Menurut Gaol, Khumaedi dan Masrukan (2017) individu yang memiliki kepercayaan diri mempunyai ciri antara lain memiliki toleransi, tidak memerlukan dukungan orang lain dalam pengambilan keputusan atau mengerjakan tugas, serta selalu bersikap optimis dan dinamis, serta memiliki dorongan prestasi yang kuat. Berdasarkan uraian tersebut, kepercayaan di

di perlukan oleh semua orang termasuk mahasiswa, dalam hal ini mahasiswa adalah berperan sebagai generasi perubahan dan generasi penerus kepemimpinan bangsa (Amri & Hendrastomo, 2016). Oleh karena itu, kepercayaan diri penting dimiliki oleh mahasiswa untuk menjalankan perannya sebagai penerus bangsa.

Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang penting untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan oleh siapa saja di segala usia dan secara individual maupun kelompok. Dengan demikian kepercayaan diri terbentuk dan berkembang melalui proses belajar di dalam interaksi seseorang dengan lingkungannya (Rahman, 2013). Hal ini menunjukkan bahwa untuk dapat berinteraksi sosial dengan baik diperlukan pemahaman tentang diri sendiri dan keyakinan akan kemampuan diri sendiri.

Kepercayaan diri diperlukan karena dapat mendorong mahasiswa untuk mencapai keunggulan dan kesuksesan, serta dapat membuatnya mudah dalam bergaul dan berinteraksi dengan teman sebaya (Abu, 2016). Dampak memiliki kepercayaan diri yang positif juga terlihat pada kemampuan bersosialisasi, mempunyai kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya serta selalu bersikap positif dalam menghadapi masalah. Sementara itu, Maulidia (2020) mengatakan bahwa apabila mahasiswa yang tidak memiliki kepercayaan diri pada dirinya maka hal ini akan dapat membuatnya kesulitan dalam memulai pergaulannya dengan orang lain. Kurangnya percaya diri dapat berdampak pula pada pertumbuhan jiwa seseorang yang menjadikan orang tersebut mudah tersinggung, karena itu ia akan menjauhi pergaulan dengan lingkungan sekitar, menyendiri, dan tidak berani mengemukakan pendapat (Mildawani, 2014).

Penelitian sebelumnya mengenai kepercayaan diri pada remaja dilakukan oleh Wiranatha dan Supriyadi (2015) yang menunjukkan bahwa sebanyak (49%) masuk ke dalam kategori kepercayaan diri yang rendah dan (4,1%) masuk kategori sangat rendah. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa masih banyak remaja yang tergolong memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Dalam hal ini, berbagai faktor dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang, seperti pola asuh, jenis kelamin dan salah satu faktornya adalah penampilan fisik (Andiyati, 2016). Berawal dari penampilan fisik, individu mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk tubuh yang dimiliki, gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut citra tubuh (Denich & Ifdhil, 2015). Berdasarkan pernyataan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa bahwa persepsi mengenai citra tubuh dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang.

Menurut Cash (2012) citra tubuh merupakan penilaian menyeluruh individu terhadap bentuk tubuhnya, serta tingkat kepuasan individu terhadap penampilannya. Selanjutnya, Rombe (2013) menyatakan bahwa citra tubuh adalah suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki seseorang atau suatu individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian positif maupun negatif pada dirinya tersebut.

Menurut Arnett (2015) mahasiswa umumnya memiliki rentang usia 18-25 tahun berada pada tahap peralihan, tahap ini digolongkan pada masa peralihan remaja menuju dewasa awal. Hurlock (2012) masa dewasa awal adalah usia reproduktif, masa bermasalah, masa ketegangan emosional, masa ketergantungan, dan perubahan nilai. Dimana pada masa perubahan nilai pada dewasa awal terjadi karena beberapa alasan, seperti ingin diterima pada kelompok-kelompok sosial. 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 (Nisa, 2021). Munculnya penilaian di kalangan mahasiswa bahwa standar tubuh saat ini yang mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proporsional, telah membuat para mahasiswa saat ini menjadi kurang percaya diri, dan selalu menilai dirinya melalui kaca mata orang lain yaitu teman-teman pergaulan (Ratnawita, 2012).

Dalam hal ini, mahasiswa juga ingin menampilkan dirinya supaya terlihat baik dengan menunjukkan kelebihan yang dimilikinya, maka mahasiswa mempertimbangkan penampilan pakaian hingga bentuk tubuhnya sesuai dengan era zaman sekarang. Tingkat persepsi citra tubuh seseorang dijelaskan

oleh tingkat perasaan orang tersebut puas atau tidaknya dengan bentuk tubuh yang membuat sangat bergantung pada pengaruh sosial. Menurut Zaini (2019) terdapat faktor budaya yang dapat menyebabkan perbedaan persepsi citra tubuh. Seperti contohnya sering di jumpai di Indonesia bahwa bagi wanita memiliki tubuh yang langsing dan ideal merupakan hal yang di idamkan, sedangkan bagi pria mempunyai badan yang berotot, kekar, dan mempunyai tubuh yang tinggi yang menjadi suatu tolak ukur untuk terlihat menarik.

Individu yang mempunyai persepsi citra tubuh positif pada umumnya akan merasa nyaman dengan bentuk tubuhnya dan memiliki persepsi tentang bentuk tubuh yang nyata (Lumele, Anone, Bee, Paula, & Barus, 2021). Sebaliknya, jika memiliki penilaian citra tubuh yang negatif secara terus menerus akan membuat individu tersebut mengalami depresi (Syifa & Pusparini, 2018). Kondisi citra tubuh negatif tersebut akan dapat memunculkan masalah baru dalam mental diri individu seperti gangguan *Body Dsymorphic Disorder (BDD)* dan *Body Shaming* yang akan menjadi gangguan sosial dalam berinteraksi dimasyarakat, dimana pada *Body Dsymorphic Disorder (BDD)* individu tersebut akan terus memikirkan kekurangan atas penampilan tubuhnya. Menurut Rahmania dan Yuniar (2012) menyebutkan bahwa sebanyak 1-1,5% dari populasi dunia memiliki kecenderungan *Body Dsymorphic Disorder (BDD)* dan kecenderungan *Body Dsymorphic Disorder (BDD)* akan lebih tinggi pada lingkungan atau budaya yang sangat mengutamakan penampilan dalam kehidupan sehari hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Denich dan Ifdhil, (2015) menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menjadi dampak dari persepsi citra tubuh yang negatif, dan salah satunya adalah hubungan interpersonal, yang ditampilkan melalui komunikasi secara tatap muka dengan orang lain. Dengan berkomunikasi dan berinteraksi secara tatap muka, maka hal ini membuat seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan hasil penilaian tersebut akan memengaruhi konsep diri termasuk memengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hasil penilaian tersebut dapat memengaruhi individu dalam mempersepsikan bentuk tubuhnya, sehingga dapat memengaruhi bagaimana individu tersebut berperan dalam kehidupan

sosial. Bila individu merasa percaya diri terhadap penilaian tubuhnya maka akan terbentuk pola pikir yang positif yang membuatnya lebih mempunyai kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial.

Hasil survei yang dilakukan oleh Parapuan (2022) yang merupakan tim riset grup Kompas Gramedia, mengenai survei tingkat kepercayaan diri terhadap penilaian tubuh sendiri dengan responden 771 perempuan, menunjukkan bahwa ada 23,1% orang yang tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya. Bila individu kurang puas dengan penilaian bentuk tubuhnya maka akan membuatnya kurang percaya diri. Lebih lanjut, untuk mengetahui mengenai fenomena ini di Perguruan Tinggi, maka wawancara dilakukan oleh peneliti pada 10 orang mahasiswa. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat 4 dari 10 mahasiswa yang merasa tidak puas dengan penilaian tubuhnya dan mengalami kenaikan berat badan selama pembelajaran jarak jauh (*daring*) yang membuatnya menjadi kurang percaya diri.

Sementara itu, seperti yang dikatakan oleh Amri dan Hendrastomo (2016) mahasiswa adalah penerus bangsa yang perlu memiliki kepercayaan diri, antara lain dapat terbentuk melalui penilaian terhadap citra tubuh. Dengan mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dapat mempermudah mahasiswa dalam mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya serta mampu mengutarakan pendapat dan ide-ide yang ada. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa.

## 1.2 Rumusan masalah penelitian

Penelitian mengenai hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri telah dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu antara lain adalah:

Wiranatha dan Supriyadi (2015) mengenai hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar putri di kota Denpasar. Hasil penelitian mereka menunjukkan adanya hubungan yang searah tetapi lemah antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja pelajar putri di Kota Denpasar. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Andiyati (2016) mengenai hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri siswa di SMA Bantul,

menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan yang sangat kuat antara citra tubuh dengan kepercayaan diri. Semakin positif persepsi citra tubuh, maka semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif citra tubuh, maka semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ifdil, Denich, dan Ilyas (2017) mengenai hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri remaja putri, menemukan bahwa citra tubuh dengan kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan. Siswa yang memiliki pandangan atau persepsi terhadap tubuh dan penampilannya yang positif maka kepercayaan dirinya tinggi, dan sebaliknya. Lebih lanjut, penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putri (2019) dengan judul hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa madya mengungkapkan adanya hubungan positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri wanita dewasa madya.

Dari penjelasan di atas menunjukkan bahwa hasil penelitian sebelumnya sejauh ini memperoleh hasil yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri. Berdasarkan temuan tersebut, maka peneliti melakukan studi penelitian mengenai: “apakah terdapat pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa?”

### **1.3 Tujuan penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di uraikan adapun tujuan penelitian yang ingin di capai, yaitu:

Untuk mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa.

### **1.4 Manfaat penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat akademik**

Hasil dari penelitian dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu psikologi, serta digunakan sebagai referensi dalam penelitian terkait dengan pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa.

### 1.4.2 Manfaat praktis

Penelitian ini dapat memberikan sedikit sumbangan kepada mahasiswa supaya bisa lebih meningkatkan citra tubuh agar kepercayaan diri meningkat.

