

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi baik negeri maupun swasta atau lembaga lainnya yang setingkat dengan perguruan tinggi.¹ Pada umumnya mahasiswa mengalami masa transisi dalam memasuki perguruan tinggi, yaitu adanya perubahan mendasar secara tiba-tiba seperti lingkungan baru, interaksi dengan kelompok sebaya dengan beragam latar belakang yang berbeda-beda, dan tuntutan lainnya.²

Mahasiswa dituntut mempunyai rasa percaya diri atas kemampuan yang dimiliki sehingga mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya dan juga dalam menghadapi sejumlah permasalahan umum yang terjadi. Namun, melihat fenomena yang terjadi bahwa tidak semua mahasiswa memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Lauster menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu kemampuan dasar yang dimiliki setiap individu berdasarkan perasaan maupun sikap yakin yang membuat mereka tidak mempunyai rasa cemas, sopan serta hangat ketika berinteraksi dengan orang lain, dan secara bebas akan lebih berani untuk bertanggung jawab atas perbuatannya.³

¹ Muhammad Mujib Daawi and Walda Isna Nisa, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi," *Psikodinamika - Jurnal Literasi Psikologi* 1, no. 1 (2021): 67–75.

² Hendro Bidjuni, "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado," *e-Journal Keperawatan (e-Kp)* 4, no. 2 (2016): 1–7.

³ Rizka Anggia Safitri and Afinia Sandhya Rini, "Pengaruh Ketergantungan Make-Up Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri," *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 1, no. 2

Bandura menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan yang dimiliki oleh seseorang bahwa dirinya mampu untuk berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh suatu hasil yang diharapkan.⁴

Adapun aspek-aspek dalam kepercayaan diri menurut Lauster yaitu, yakin terhadap kemampuan yang ada dalam dirinya (memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan setiap permasalahannya dan mengevaluasi diri sendiri), optimis (memiliki keyakinan untuk meraih kesuksesan dan tidak mudah putus asa), objektif (mampu menerima pendapat orang lain dan memandang segala sesuatu dengan fakta), tanggung jawab (mampu menanggung resiko dan menyelesaikan permasalahan), serta rasional dan realistis (mampu memahami peristiwa berdasarkan kenyataan dan menjadikan kegagalan sebagai pembelajaran dalam hidup).⁵

Setiap individu mempunyai tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda, ada yang tingkat kepercayaan dirinya tinggi dan ada juga yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Apabila seseorang mempunyai kepercayaan diri yang rendah maka akan timbul berbagai masalah dalam dirinya, karena kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berfungsi untuk mengaktualisasikan potensi yang dimiliki.⁶

(2021): 156–171, <https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/155-171/12804>.

⁴ Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih Siska, “Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi* 2, no. 2 (2003): 67–71.

⁵ Jurusan Psikologi et al., “PEREMPUAN Septy Wahyu Dianningrum Yohana Wuri Satwika Abstrak” (2015).

⁶ Mada Kumalasari, “Kepercayaan Diri Pada Mahasiswi Pengguna Make up DiSurakarta” (2019): 1–19, http://eprints.ums.ac.id/77942/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf.

Hal ini menyebabkan banyak dari kalangan mahasiswa yang dianggap kurang mampu dalam melaksanakan tugas perkembangannya secara optimal.⁷ Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang rendah menyebabkan mereka sulit untuk berinteraksi dan mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungannya.⁸

Penting bagi mahasiswa untuk membentuk kepercayaan diri baik untuk mengembangkan potensi dan mencapai tugas perkembangannya.⁹ Seseorang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi tidak akan mudah untuk terpengaruh oleh orang yang menilainya negatif, sebab pasti bisa mengatasi rasa khawatir, takut, maupun cemas.¹⁰

Pada umumnya mahasiswa sudah berusaha untuk menampilkan dirinya sebaik mungkin baik dalam segi intelektual dan tindakan, pemikiran yang kritis, maupun dari segi penampilan fisik. Penampilan menjadi salah satu faktor penting yang akan membentuk kepercayaan diri, selain itu penampilan juga dianggap penting karena sebagai nilai gambaran diri dan nilai tambahan bagi orang lain dalam menilai kepribadian seseorang.¹¹

⁷ Psikologi et al., "PEREMPUAN Septy Wahyu Dianningrum Yohana Wuri Satwika Abstrak."

⁸ Ajeng Laksmi, "Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Uir Di Media Sosial," *Perpustakaan Universitas Islam Riau* (2022).

⁹ Asti Haryati et al., "Peran Lingkungan Terhadap Rasa Percaya Diri Mahasiswa Yang Mengalami Body Shaming," *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 3, no. 2 (2021): 85–91, <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp%0Ahttps://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp/article/view/112/141>.

¹⁰ Muhammad Fatchurahman and Herlan Praktiko, "Demokratis Dan Kenakalan Remaja," *Psikologi Indonesia* 1, no. 2 (2012): 77–87.

¹¹ *ibid*

Santrock berpendapat ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri pada seseorang, yaitu faktor penampilan fisik, hubungan dengan orang tua, konsep diri, dan hubungan dengan teman sebaya.¹² Myers menyatakan bahwa remaja perempuan mempunyai tingkat kepercayaan diri lebih rendah daripada laki-laki terhadap penampilan fisik terutama pada bagian wajah.¹³

Menurut Morris, perempuan mempunyai sifat yang lebih sensitif membuat dirinya lebih mudah untuk dipengaruhi rasa khawatir akan efek-efek yang timbul dalam hubungan interpersonal.¹⁴ Perempuan cenderung lebih memperhatikan penampilannya dibandingkan dengan laki-laki, hal ini dikarenakan perempuan lebih sensitif dan lebih mudah terpengaruh. Selain itu, mereka juga sering mengevaluasi dirinya sendiri dan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain.¹⁵

Penampilan fisik yang dimaksud adalah bentuk tubuh dan penilaian dari orang lain mengenai dirinya sendiri.¹⁶ Bentuk fisik yang tidak memenuhi standarisasi masyarakat sering membuat individu mendapatkan perlakuan yang kurang menyenangkan seperti *body shaming*. *Body shaming* bisa terjadi kepada siapapun dan tidak memandang gender, namun hal itu banyak diterima oleh perempuan.¹⁷ Perempuan

¹² Safitri and Rini, "Pengaruh Ketergantungan Make-Up Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri."

¹³ Ibid

¹⁴ Siska, "Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa."

¹⁵ Eti Nurhayati, "Memahami Psikologis Perempuan (Integrasi & Interkomplementer Perspektif Psikologi Dan Islam)," *Batusangkar International Conference*, no. October 2016 (2016): 15–16, ecampus.iainbatusangkar.ac.id.

¹⁶ Psikologi et al., "PEREMPUAN Septy Wahyu Dianningrum Yohana Wuri Satwika Abstrak."

¹⁷ Ayesha Huwaidah, "Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Madrasah Aliyah Negeri (MAN)," (2022)

sering menjadi objek perasaan negatif oleh orang lain yang menyebabkan mereka mempunyai perasaan malu, selain itu timbulnya pandangan yang negatif mengenai penampilan dikarenakan adanya pengamatan, evaluasi dan penilaian secara terus menerus terhadap penampilan fisik yang dilakukan oleh dirinya sendiri maupun orang lain.

Fredriscon dan Robert menyatakan bahwa *body shaming* merupakan suatu bentuk perilaku mengevaluasi penampilan diri maupun orang lain terhadap standar kecantikan ideal.¹⁸ Chairani menyatakan bahwa *body shaming* adalah suatu konsep yang menunjukkan kesadaran diri dalam respon negatif terhadap diri sendiri.¹⁹

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *ZAP Clinic* pada tahun 2020 menyatakan bahwa terdapat 62,2% responden pernah menjadi korban *body shaming* dan korban terbanyak pada usia 13-22 tahun dengan presentase 67,8% responden.²⁰ Sedangkan, menurut Hestianingsih pada survei yang dilakukan oleh *Body Peace Resolution Yahoo! Healt* menyatakan terdapat 94% remaja perempuan menjadi korban *body shaming*, dan 64% remaja laki-laki. Selain itu, adapun data yang diperoleh dari riset *body positivity* oleh tim riset PARAPUAN terhadap 771 perempuan pada bulan Maret 2022 memperoleh hasil bahwa terdapat 52,4% responden pernah menjadi korban *body shaming*.²¹

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ajeng menyatakan bahwa adanya pengaruh

¹⁸ Sumi Lestari, "Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder," *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 3, no. 1 (2019): 59.

¹⁹ Nella Rahmawati and Muhammad Sholihuddin Zuhdi, "Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung," *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling* 5, no. 1(2022): 27–33.

²⁰ Monavia Ayu Rizaty, "5 Penyebab *Body Shaming* Pada Perempuan Indonesia(2020)," (2020). [Htpps://databoks.katadata.co.id](https://databoks.katadata.co.id). diakses pada tanggal 17 Januari 2023 pada pukul 21:54

²¹ Anna Maria Anggita, "Menurut Survey, *Body Shaming* Lebih Sering Dilakukan Oleh Keluarga dan Teman Dekat, Ini Dampaknya pada Kesehatan Mental," (2022). <https://www-parapuan-co.cdn.ampproject.org/v/s/www.parapuan.co>. diakses pada tanggal 17 Januari 2023 pada pukul 22:1

antara *body shaming* terhadap kepercayaan diri, semakin tinggi perilaku *body shaming* yang diterima maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri yang dimiliki. Begitu pula sebaliknya, apabila semakin rendah perilaku *body shaming* yang diterima maka semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki. Upaya dalam meningkatkan kepercayaan diri memerlukan kerjasama secara langsung baik dari anggota keluarga, teman maupun lingkungan sosial yaitu dengan melalui dukungan sosial.²²

Dukungan sosial menurut Sarafino adalah perasaan nyaman, kepedulian, penghargaan, ataupun bantuan yang diterima oleh individu dari orang lain atau dari suatu kelompok.²³ Smet menyatakan bahwa dukungan sosial mempunyai pengaruh yang positif untuk memulihkan kondisi fisik dan psikologis seseorang baik secara langsung maupun tidak langsung salah satunya dapat meningkatkan kepercayaan diri. Dukungan sosial sangat penting bagi individu karena menjadikan individu lebih optimis maupun terampil dalam memenuhi kebutuhan hidup. Selain itu, dukungan sosial dapat meningkatkan kepercayaan diri dan juga pemahaman seseorang mengenai sesuatu berdasarkan respon orang lain.²⁴ Dukungan sosial sangat berharga ketika inidividu sedang mengalami suatu permasalahan oleh karena itu individu sedang mengalami suatu permasalahan, oleh karena itu individu sangat membutuhkan orang terdekat yang dipercaya untuk membantu dalam mengatasi permasalahannya.

²² Rida Ayu Sestiani and Abdul Muhid, "Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review," *Jurnal Tematik* 3, no. 2 (2022):245–251 <https://journals.usm.ac.id/index.php/tematik/article/view/4568%0Ahttps://journals.usm.ac.id/index.php/tematik/article/download/4568/2414>.

²³ Ni Kadek Cintya and Supriyadi, "Peran Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Komunikasi Pada Orang Tuli Di Denpasar," *Jurnal Psikologi Udayana, Edisi Khusus Kesehatan Mental dan BUdaya* 2 (2020): 49–59.

²⁴ Gusti Jhoni Putra, "Dukungan Pada Pasien Luka Kaki Diabetik," 2019.

Secara umum dukungan sosial bersumber dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sosial. Menurut Sarafino adapun aspek-aspek dalam dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Terdapat tiga faktor penting yang mempengaruhi dukungan sosial, yaitu yang pertama adanya perubahan sosial, empati serta nilai dan norma sosial.²⁵ Dukungan sosial yang diterima oleh seseorang dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai bahkan mempunyai rasa percaya diri dan kompeten. Mahasiswa membutuhkan dukungan sosial dengan berupa bantuan informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapatkan dari hubungan sosial yang membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai sehingga membuat individu yakin akan kemampuannya.

Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial akan merasa bahwa dirinya telah diterima, dicintai, diperhatikan sehingga mampu untuk meningkatkan rasa percaya diri. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan sosial cenderung merasa bahwa dirinya tidak ada yang peduli, merasa dirinya terasingkan, tidak dicintai dan diperhatikan sehingga menyebabkan individu memiliki kepercayaan diri yang rendah.²⁶ Penelitian yang dilakukan oleh Rida & Abdul menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tinggi membuat individu memiliki rasa percaya diri yang tinggi, karena dengan adanya dukungan sosial yang tinggi individu merasa dihargai dan dicintai sehingga

²⁵ Sestiani and Muhid, "Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review."

²⁶ Fatmawati Halim, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendidikan Dasar," *PiJIES: Pedagogik Journal of Islamic Elementary School* 2, no. 2 (2019): 129–146, <http://ejournal-iainpalopo.ac.id/PiJIES>.

mengembangkan rasa percaya diri.²⁷ Adapun penelitian yang dilakukan oleh Nafa Nailatul menunjukkan hasil bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kepercayaan diri, apabila dukungan sosial yang diterima tinggi maka tingkat kepercayaan diri yang dimiliki juga akan cenderung tinggi dan begitu sebaliknya.²⁸

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang fenomena diatas yang didukung dengan hasil observasi bahwa terdapat fenomena mahasiswa yang mengalami kepercayaan diri rendah dikarenakan adanya perilaku *body shaming*. Hasil tersebut didapatkan melalui wawancara dari beberapa sumber yaitu dari mahasiswa. Diperoleh dari informasi yang didapatkan oleh salah satu subjek yang berinisial PV yang menyatakan bahwa dirinya pernah mengalami *body shaming* pada semester 2 yang dilakukan oleh salah satu teman kelasnya. *Body shaming* yang diterima mengenai kondisi fisiknya terutama pada bagian wajah yang berjerawat dan hal itu sangat mempengaruhi kepercayaan dirinya. Hasil wawancara dengan mahasiswa yang berinisial MB menyatakan bahwa dirinya mengalami kepercayaan diri yang rendah dikarenakan perilaku *body shaming* yang ia terima pada semasa kuliah semester 5. *Body shaming* yang diterima adalah komentar-komentar yang kurang menyenangkan mengenai kondisi fisiknya seperti bentuk tubuh dan warna kulitnya. Hal ini menyebabkan stress dan selalu tidak percaya diri dengan penampilannya bahkan sampai mengalami gangguan makan.

²⁷ Sestiani and Muhid, "Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review."

²⁸ Nafa Nailatul Faizah, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Dalam Metode Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fakultas Psikologi Uin Maulana Malik Ibrahim Malang," no. 17410150 (2021): 118.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Korban *Body Shaming* Pada Mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung”

B. Rumusan Masalah

Dari pemaparan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana tingkat dukungan sosial korban *body shaming* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri korban *body shaming* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
3. Apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kepercayaan diri korban *body shaming* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui tingkat dukungan sosial korban *body shaming* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
2. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri korban *body shaming* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
3. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kepercayaan diri korban *body shaming* pada mahasiswa UIN sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan sebagai dugaan sementara dari masalah dalam penelitian serta butuh diuji kebenarannya dengan informasi yang relevan. Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, maka dapat diketahui hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

1. Ha : ada pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kepercayaan diri korban *body shaming* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
2. Ho : tidak ada pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat kepercayaan diri korban *body shaming* pada mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan suatu informasi tentang pengetahuan, serta menambah wawasan pemikiran khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling islam. Selain itu, diharapkan dengan adanya penelitian ini bermanfaat untuk menjawab permasalahan yang terjadi pada mahasiswa khususnya tentang tingkat kepercayaan diri, dukungan sosial serta *body shaming*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat wawasan dalam pengembangan teori-teori mengenai dukungan sosial, kepercayaan diri maupun tentang *body shaming*.

- b. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi maupun wawasan

khususnya mengenai dukungan sosial, kepercayaan diri maupun tentang body shaming.

F. Asumsi dan Batasan Masalah

Asumsi merupakan dugaan besar mengenai sesuatu yang harus dirumuskan secara jelas sebelum melakukan pengumpulan data. Pada penelitian asumsi yang akan dikemukakan adalah apabila dukungan sosial yang diterima individu dari seseorang tinggi, maka tingkat kepercayaan diri individu tersebut tinggi dan begitupun sebaliknya. Dukungan sosial dapat meningkatkan kepercayaan diri dan juga pemahaman seseorang mengenai sesuatu berdasarkan respon orang lain. Batasan masalah dilakukan agar penelitian lebih terarah dan tidak meluas dari topik ataupun variabel yang akan diteliti. Batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

- a. Penelitian ini menggunakan subyek mahasiswa berjenis kelamin perempuan yang pernah menjadi korban *body shaming* di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung
- b. Pada penelitian ini berfokus pada dukungan sosial yang didefinisikan sebagai bentuk pemberian bantuan informasi, rasa cinta dan kasih sayang yang bertujuan untuk membuat seseorang merasa bernilai, dicintai, diperhatikan dan merasa nyaman. Selain itu, berfokus pada kepercayaan diri yang berarti sikap yakin atas diri sendiri baik yakin atas kemampuan yang dimiliki ataupun penilaian positif pada dirinya sendiri.