

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Pasal 13 ayat 1 dalam Undang-Undang Pendidikan Tinggi tahun 2012, mahasiswa didefinisikan sebagai individu dewasa yang berada dalam komunitas akademis. Mereka memiliki kesadaran diri untuk meningkatkan kemampuan akademis di perguruan tinggi dengan tujuan menjadi intelektual, praktisi, atau ilmuwan. Rentang usia mahasiswa adalah antara 18 hingga 25 tahun, yang sering kali dianggap sebagai masa remaja akhir hingga awal dewasa, atau masa transisi (Yusuf, 2012). Sebaliknya, rentang usia 18 hingga 40 tahun dianggap sebagai masa awal dewasa (Hurlock, 2012).

Menurut Horlock (2012), masa dewasa awal ditandai oleh periode reproduksi, ketegangan emosional, banyaknya masalah, dan ketergantungan pada orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa, atau pemerintah karena menggunakan pinjaman untuk biaya pendidikan. Selain itu, ini adalah periode perubahan di mana individu berusaha untuk diterima dalam kelompok dewasa, baik secara sosial maupun ekonomi. Salah satu cara individu merasa diterima dalam kelompok sosial adalah melalui penampilan fisik yang mencerminkan identitas dan citra yang ingin mereka proyeksikan kepada orang lain dalam interaksi sosial.

Kepercayaan diri, menurut Horlock (2012), adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan kapasitas diri sendiri untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan. Ini mencakup perasaan percaya diri dalam mengambil keputusan, mengatasi rintangan, dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kepercayaan diri juga berperan penting dalam bagaimana seseorang berinteraksi dengan lingkungan sosial dan profesionalnya.

Kepercayaan diri adalah aspek penting yang harus dimiliki oleh setiap individu. Menurut Kumara (Ghufron, 2016), kepercayaan diri mencerminkan ciri kepribadian yang mencakup keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Ini meliputi kemampuan untuk menghadapi masalah, bertanggung jawab, berinteraksi dengan orang lain, dan menerima kritik.

Rasa percaya diri memiliki peran yang sangat penting karena dengan kepercayaan diri yang cukup, individu mampu mengaktualisasikan potensinya dengan keyakinan dan kepastian (Isindharmanjaya & Agung, 2005). Memiliki kepercayaan diri dapat membantu seseorang menunjukkan identitasnya, tidak mudah dipengaruhi oleh orang lain, meningkatkan kinerja, dan memfasilitasi dalam membangun hubungan sosial.

Menurut Adiyati (2016), mahasiswa yang kurang percaya diri cenderung merasa rendah diri, merasa tidak berharga, dan merasa kecil jika dihadapkan pada tindakan dari orang lain. Di sisi lain, mahasiswa yang percaya diri lebih mudah bergaul, lebih mampu mengontrol perilakunya, dan cenderung lebih menikmati hidup.

Ifdil, dkk., (2017), menjelaskan bahwa kepercayaan diri seseorang dipengaruhi secara signifikan oleh penampilan fisik, yang bergantung pada bagaimana individu menilai kondisi fisiknya, termasuk bentuk tubuh dan berat badan, serta harapan individu terhadap penampilan yang diinginkannya.

Denich (2015), mengemukakan bahwa remaja mulai membentuk gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik mereka, dimulai dari penilaian terhadap penampilan fisik pribadi, kemudian melebar ke penampilan fisik orang lain, dan akhirnya mencapai standar tubuh yang dianggap ideal oleh masyarakat. Proses ini dikenal sebagai *body image*.

Menurut Thompson (2000), *body image* adalah penilaian terhadap ukuran tubuh, berat tubuh, atau aspek fisik lainnya yang

mempengaruhi penampilan seseorang. Sementara menurut Cash dan Pruzinsky (2002), *body image* adalah sikap individu terhadap tubuhnya, yang bisa mencakup penilaian positif atau negatif tergantung pada cara individu menghadapinya. *Body image* memiliki dua komponen utama: sikap evaluatif dan keyakinan, yang keduanya terkait dengan tingkat kepuasan atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh individu.

Jadi, jika tingkat kepuasan terhadap *body image* seseorang tinggi, maka dapat disimpulkan bahwa individu tersebut memiliki kepuasan tubuh. Sebaliknya, jika tingkat kepuasan terhadap *body image* rendah, maka individu tersebut mengalami ketidakpuasan tubuh (Cash, T.F. & Pruzinsky, T., 2002).

Dalam penelitian yang berjudul "Pengaruh *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri Siswa" yang dilakukan oleh Salamah, Muyana, Hestiningrum, dan Barida (2022), ditemukan bahwa *body image* siswa berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 64,25%, sementara tingkat kepercayaan diri juga berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 72,07%. Hasil analisis hipotesis menunjukkan adanya pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa, dengan besarnya pengaruh sebesar 35,8%. Temuan ini menegaskan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki siswa, semakin positif juga kepercayaan diri mereka. Sebaliknya, semakin negatif *body image* siswa, semakin negatif juga kepercayaan diri mereka. Dalam

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Mubarakah (2023), yang berjudul "Pengaruh *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri", hasilnya menunjukkan bahwa 25% dari kepercayaan diri remaja putri berada dalam kategori sedang, sementara 75% berada dalam kategori rendah. Lebih lanjut, dari total kepercayaan diri siswa, 9,7% tergolong pada kategori sangat tinggi, 24,2% pada kategori tinggi, 37,1% pada kategori rendah, dan 6,5% pada kategori sangat rendah. Dari hasil penelitian

tersebut, terlihat bahwa kepercayaan diri remaja putri cenderung berada pada kategori sedang bahkan tergolong rendah.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Hidayat, Setiyowati, Ningsih, Jannah, Nisak, dan Adewata (2023), berjudul "Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja", hasilnya menunjukkan bahwa 9 responden (23%) mengalami *body image* buruk, sementara 26 responden (66,7%) memiliki *body image* sedang, dan 4 responden (10,3%) memiliki *body image* tinggi. Di sisi lain, pada tingkat kepercayaan diri, terdapat 1 responden (2,6%) dengan tingkat kepercayaan diri buruk, 23 responden (58,9%) dengan tingkat kepercayaan diri sedang, dan 15 responden (38,5%) dengan tingkat kepercayaan diri tinggi.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan, Noviekayati, dan Rina (2023) yang berjudul "Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Korban *Body Shaming* Pengguna Instagram", ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri. Hal ini didukung oleh koefisien Spearman's rho sebesar 0,362 dengan signifikansi $p=0,000$ atau $p<0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi atau positif *body image* seseorang, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya pada korban *body shaming*. Sebaliknya, semakin rendah atau negatif *body image* seseorang, semakin rendah pula tingkat kepercayaan dirinya pada korban *body shaming*.

Data tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada beberapa mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Berikut kutipan wawancaranya:

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada lima belas mahasiswa pada bulan Oktober 2023, sepuluh dari lima belas mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa kurang percaya diri dalam kehidupan sehari-hari, terutama saat berada di lingkungan kampus. Terdapat beberapa faktor yang

melatarbelakangi perasaan tersebut, salah satunya adalah perasaan cemas terhadap penampilan tubuh.

Dalam hal ini, FA mengungkapkan bahwa bentuk tubuhnya saat ini dianggap tidak ideal dibandingkan dengan mahasiswi lainnya. FA menggambarkan dirinya sebagai kurus, menunjukkan bahwa FA memiliki citra tubuh yang negatif tentang dirinya sendiri. Akibatnya, FA mengalami kurangnya kepercayaan diri saat berinteraksi di luar rumah atau di tempat yang ramai, dan merasa perlu memperhatikan penampilannya agar tidak terlihat buruk di antara orang-orang di sekitarnya. Bahkan, FA sering kali dihina oleh teman-temannya karena citra tubuh yang dimilikinya.

Di sisi lain, NH memiliki pandangan yang berbeda. NH menganggap tubuh yang ideal adalah yang memiliki berat badan dan tinggi yang seimbang, serta proporsional. Namun, NH merasa bahwa tubuh yang dimilikinya saat ini sudah cukup untuk mendukung aktivitas sehari-harinya, dan merasa percaya diri ketika berada di luar rumah atau di tempat yang ramai. Ini menunjukkan bahwa NH memiliki kepercayaan diri yang positif terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa fisik seseorang dapat memengaruhi persepsi dirinya terhadap tubuhnya (*body image*), yang pada gilirannya akan berdampak pada kepercayaan diri individu tersebut. Individu yang tidak puas atau tidak menerima dirinya sendiri dalam hal penampilan cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah. Dengan kata lain, memiliki *body image* yang negatif dapat mengurangi tingkat kepercayaan diri seseorang.

Sebagai contoh, mahasiswa yang merasa tidak puas dengan penampilan atau tubuhnya cenderung mengalami rasa kurang dan ini dapat mengakibatkan kurangnya kepercayaan diri.

Hal ini dapat membuat mereka merasa tidak nyaman atau malu saat berinteraksi dengan orang asing.

1. Rumusan Masalah

Rumusan masalah berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan adalah: "Adakah Pengaruh *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?"

2. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

3. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, antara lain:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu psikologi, terutama dalam bidang psikologi klinis, psikologi sosial, psikologi pendidikan, dan psikologi positif. Dengan memperdalam pemahaman tentang hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri pada mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam mengembangkan teori dan praktik psikologi yang relevan dengan masalah ini.

Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya mengetahui tingkat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Dengan pemahaman ini, diharapkan dapat diimplementasikan program-program atau intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.

Informasi mengenai tingkat pengaruh kepercayaan diri mahasiswa terhadap *body image* juga diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi psikologis mahasiswa. Hal ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan program-program yang dapat meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan.

2. Manfaat praktis

a. Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu para mahasiswa untuk memahami pengaruh *body image* terhadap diri mereka sendiri. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana *body image* memengaruhi kepercayaan diri, diharapkan para mahasiswa tidak mudah merasa insecure atau tidak percaya diri terhadap diri mereka sendiri.

b. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan dan pengetahuan bagi para mahasiswa, khususnya dalam menangani permasalahan kepercayaan diri yang dipengaruhi oleh *body image*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan yang lebih dalam tentang bagaimana *body image* memengaruhi kepercayaan diri mahasiswa.