

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswi (atau mahasiswa wanita) adalah sebutan bagi orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi yang terdiri dari akademi, sekolah tinggi dan yang paling umum adalah universitas. Umumnya usia mereka berkisar antara 18 - 25 tahun dan kisaran usia tersebut merupakan usia dewasa awal (Hulukati & Djibran, 2018). Pada masa dewasa awal ini terjadi perubahan-perubahan baik secara fisik, biologis maupun psikologis dan sosial. Perubahan fisik ini membuat para mahasiswi sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya dan berusaha membangun citra tubuh (*body image*) (Irawan & Safitri, 2014).

Body image adalah persepsi pada bentuk dan berat tubuh juga evaluasi terhadap penampilan fisik individu (Cash, 2012). Holigman dan Castle (dalam Alidia, 2018) menjelaskan bahwa *body image* merupakan sebuah gambaran individu mengenai bentuk dan ukuran tubuh dan juga bagaimana penilaian orang lain terhadap bentuk tubuhnya. Tatangelo (dalam Agustiningsih, Rohmi, & Rahayu, 2020) mengatakan bahwa ketika individu memiliki persepsi citra tubuh (*body image*) yang lebih kuat maka akan membuat individu tersebut lebih memperhatikan bentuk tubuh dan menyibukkan diri demi kepuasan akan penampilannya.

Ketika individu memandang dirinya memiliki *body image* positif akan menilai baik (positif) bentuk dan ukuran tubuhnya. Mereka juga merasa nyaman dengan keadaan bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki sehingga akan merasa puas dan menyukai penampilannya (Tamannaefar & Mansourinik, 2012). Alidia

(2018) mengatakan individu yang memiliki *body image* positif mempunyai keuntungan positif bagi dirinya. Mereka akan menghargai tubuh, merasa bangga dan mampu menerima kondisi tubuh dan menolak hal-hal negatif pada tubuh. Dion et al (dalam Agustiniingsih, Rohmi, & Rahayu, 2020) juga menyatakan individu yang memiliki *body image* positif akan membuat harga diri mereka lebih tinggi. Sebaliknya jika individu memiliki *body image* negatif, maka dirinya akan menilai buruk bentuk dan ukuran tubuh dan merasa minder atau rendah diri dan khawatir karena bentuk tubuh. Dampak yang paling parah ketika individu memiliki *body image* negatif adalah pesimis terhadap diri sendiri atau kesulitan menerima diri apa adanya. Zhafirah dan Dinardinata (2018) juga mengatakan *body image* negatif yang dimiliki individu juga akan berdampak pada kurangnya kemampuan dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekitarnya.

Individu dengan *body image* negatif akan sangat mempengaruhi cara berpikir dan merasakan tentang dirinya. Mereka akan selalu berpikir bagaimana membuat tubuhnya menjadi terlihat menarik dan cantik dan selalu berusaha menutupi permasalahan tersebut (Alidia, 2018). Qaisy (2016) juga berpendapat bahwa individu yang kurang puas hanya pada bagian tubuh tertentu saja kemudian membuat mereka beralih fokus pada orang lain, seperti melihat berat badan, tinggi badan, dan ukuran payudara. Hamilton (dalam Rozika & Ramadhani 2016) mengatakan bahwa kehidupan sekarang ini tidak jauh dari persepsi tipe tubuh yang sempurna. Tipe tubuh ideal yang harus sempurna dan terlihat cantik apabila mampu mencapai standar yang telah dibangun. Neumark Sztainer (dalam Solistiawati & Novendawati, 2015) menunjukkan bahwa individu yang mengalami pubertas merasa tidak puas dengan tubuhnya sehingga terbentuk citra tubuh (*body image*) yang negatif.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan dua orang mahasiswi Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata yang berinisial “A”, “P”, “L” dan “W” tentang citra tubuh (*body image*) dan *self esteem*. Wawancara dilakukan *via online* pada tanggal 2 Oktober 2020. Hasil wawancara dengan mahasiswi berinisial “A” adalah berikut:

“Aku kurang puas sama bentuk tubuhku yang kurang tinggi. Usaha yang tak lakuin ya rajin olahraga terus konsumsi obat peninggi badan tapi gak ada hasilnya. Kalau pergi aku selalu pakai sepatu heels terus make baju yang ngebuat aku jadi kelihatannya lebih tinggi. Pengen gitulho punya bentuk tubuh kaya artis Aura Kasih kan bagus tu tinggi terus badannya juga semok wkwkwk. Tapi ada sih salah satu yang ngebuat aku cukup puas sama bagian tubuhku, ya wajahku ini aku udah merasa cukup puas dengan wajahku karena bisa memikat lawan jenis wkwk. Ini aku sekarang lagi ngerasa cemas karena berat badanku yang naik. Celana bajuku udah mulai sesek semua. Makanya aku mau mengurangi makanku biar gak gendut-gendut banget nanti. Sebenarnya menurutku badanku udah pas sih gak kurus dan gendut tapi yang lagi tak rasain sekarang ya itu berat badanku naik dan menurutku ya harus diet. Aku juga ngerasa kurang mampu dalam berinteraksi dengan orang lain. Suka ngerasa malu aja sama diri sendiri setiap lagi kumpul sama temen-temen. Apalagi kalau foto berdiri bareng-bareng itu aku ngerasa kaya rendah banget dibanding temen-temenku yang lain.”

Hasil wawancara dengan mahasiswi berinisial “P” adalah berikut:

“Menurutku pinggul, paha, pantat terus kaki ku juga terlihat besar apalagi aku juga gak tinggi-tinggi banget dan aku ngerasa aku gak good looking. Aku sering khawatir dan kek gimana ya rasanya gak nyaman sama diriku sendiri kalau pas habis ketemu sama orang baru. Misalnya kek habis jalan sama gebetan gitu loh. Karena aku ngerasa aku gak good looking takut aja kalau habis ketemuan malah nanti aku dijauhi. Aku ya udah berusaha buat gimana caranya good looking didepan orang-orang biar aku lebih nyaman dan gak cemas juga. Aku sekarang ini lagi perawatan di klinik dan aku juga udah gunain berbagai macam skincare. Itu sih salah satu usahaku. Pengen banget punya bentuk tubuh yang bagus dan juga good looking. Pengen kaya artis korea Kim Doyeon yang langsing, putih, tinggi, good looking. Kalau untuk cemas menjadi gemuk enggak sih, karena menurutku aku kurus banget. Nah apalagi kalau harus bicara didepan orang-orang misalnya kaya presentasi tugas didepan kelas. Itu aku ngerasa gak suka aja sama diriku sendiri. Ngerasa kaya gak mampu dan selalu mikir negatif ke diriku kalau nanti pasti bakal diomongin dibelakang dengan kondisi tubuhku dan wajahku yang gak good looking ngerasa malu aja.”

Hasil wawancara dengan mahasiswi berinisial “L” adalah berikut:

“Aku sama sekali gak tertarik sama diriku sendiri. Kulitku item, aku pendek, rambutku keriting dan aku juga kurus. Sering banget ngerasa gak percaya diri. Kadang kalau kumpul sama temen sekelas gitu malu, kaya aku sendiri yang gak cantik padahal temen-temenku rata-rata ya cantik enak dipandang. Aku cuma pengen punya kulit yang putih dan pengen gemukan. Udah sering coba pakai produk buat memutihkan kulit juga gak ada efeknya. Apalagi aku tergolong orang yang makannya juga banyak tapi gak pernah bisa berat badan itu naik. Sering ngerasa putus asa dan ngerasa kalau aku ini gak berguna. Takut buat bersosialisasi. Takut buat ditolak dilingkunganku.”

Sedangkan wawancara dengan mahasiswi berinisial “W” adalah berikut:

“Ya aku ngerasa gak puas banget sama bentuk tubuhku ini. Jauh dari kata ideal. Gak ada bagus-bagusnya sama sekali. Suka sedih setiap ngelihat kaca ngelihat bentuk tubuhku. Udah gendut pendek kan aneh dilihatnya. Pengen kaya artis korea idamanku bentuk tubuhnya. Akutu udah berusaha buat nurunin berat badan tapi sama aja susah. Udah berbagai macam cara aku lakuin. Olahraga teratur terus porsi makan juga udah aku kurangi. Aku banyakin makan sayur terus buah-buahan ya tetep aja gak bisa kurus. Terus ya aku udah renang juga gak ngefek buat nambah tinggi badanku. Kalau ngelihat temen-temenku yang punya badan kurus tinggi gitu jadi pengen. Gak pede banget waktu lagi jalan sama temen-temen aku kelihat paling kecil sendiri dibanding yang lain. Kadang malu sih kalau ke kantin bareng-bareng terus waktu jalan dilihatan orang banyak. Jadi ngerasa canggung aja kalau ke tempat yang rame gitu. Takut buat jadi bahan omongan orang lain. Kadang kan ada yang suka komentar tentang bentuk tubuh orang kan. Gak nyaman pokoknya.”

Berdasarkan hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa keempat mahasiswi tersebut merasa tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuh mereka. Dampaknya mereka berdua cenderung merasa cemas, merasa tidak nyaman, merasa takut bahkan merasa minder atau rendah diri. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mereka berdua memiliki citra tubuh (*body image*) negatif dan *self esteem* juga negatif.

Hasil wawancara di atas juga selaras dengan pendapat Duchesne et al (dalam Agustiningasih, Rohmi, & Rahayu, 2020) yang mengatakan bahwa individu mempunyai bentuk tubuh yang lebih pendek akan mengalami ketidakpuasan dan

mereka juga memiliki harga diri (*self esteem*) yang rendah karena bentuk tubuh mereka jauh dari bentuk tubuh yang ideal. Damanik, Etnawati, dan Padmawati (2011) menunjukkan bahwa individu yang sering melakukan perawatan wajah maupun tubuh dan menggunakan *make up* bertujuan untuk menjaga penampilan mereka dan menarik perhatian lawan jenis.

Munculnya penilaian-penilaian terhadap standar bentuk tubuh proporsional membuat individu merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya lalu berkaca pada bentuk tubuh orang lain. Hal ini membuat individu selalu menilai bentuk tubuhnya melalui orang lain dan ingin memiliki bahkan menyamai bentuk tubuh sesuai dengan bayangannya (Denich & Ildil, 2015).

Ada banyak faktor yang mempengaruhi pembentukan citra tubuh (*body image*). Cash dan Pruzinsky (2002) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan citra tubuh (*body image*) yaitu; a) sosialisasi kebudayaan, b) pengalaman interpersonal, c) karakteristik fisik dan d) faktor kepribadian. Johry dan Srivastava (2015) juga menunjukkan bahwa *self esteem* merupakan faktor penting dalam pembentukan citra tubuh atau *body image*. Wanita yang memiliki *self esteem* rendah merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya.

Self esteem merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan remaja dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya (Sandha, Hartati & Fauziah, 2012). Larasati (dalam Zulfiana, 2017) mengatakan individu yang merasa tidak dicintai akan menarik diri dari hubungan sosial, bahkan cemas dan depresi sehingga mereka memiliki masalah dalam harga diri atau *self esteem*. Guidon (2010) juga mengatakan individu yang sedang berada di masa remaja akhir memiliki *self esteem* yang rendah. Ketika individu memiliki *body image* yang

negatif dan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya maka rentan sekali memiliki *self esteem* yang rendah.

Ghufron dan Risnawita (dalam Aisyah & Sakdiyah, 2015) mengatakan *self esteem* merupakan hasil dari interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya melalui penerimaan, penghargaan serta pengertian orang lain terhadap dirinya. Harga diri atau *self esteem* adalah cara pandang individu tentang bagaimana individu tersebut dapat melihat dan menilai dirinya secara keseluruhan (Branden, 2001). Cara pandang individu ini dapat berupa penilaian negatif maupun positif dan penilaian tersebut dapat berupa seberapa besar individu percaya pada dirinya atau seberapa berharga dirinya menurut individu tersebut. Harga diri (*self esteem*) merupakan suatu hal yang sangat penting dalam hidup, tanpa memiliki harga diri (*self esteem*) maka banyak kebutuhan yang tidak dapat dipenuhi.

Koentjoro (dalam Zulfiana, 2017) mengatakan bahwa *self esteem* seseorang selalu mengalami perkembangan. Ada lima faktor yang mempengaruhi *self esteem* yaitu, pengalaman, pola asuh, lingkungan, sosial ekonomi dan *body image* (Burn dalam Sari, 2012). Ancok (dalam Aisyah & Sakdiyah, 2015) juga mengatakan bahwa salah satu faktor *self esteem* adalah jenis kelamin yaitu perempuan. Pada dasarnya perempuan sering merasa kurang mampu, kurang percaya diri dan merasa harus dilindungi.

Terdapat beberapa penelitian yang sudah dilakukan dan menunjukkan ada hubungan antara *self esteem* dengan *body image*. Agustiniingsih, Rohmi dan Rahayu (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self esteem* dengan *body image* pada remaja perempuan. Nurvita dan Handayani (2015) juga menunjukkan ada hubungan antara *self esteem* dengan *body image* pada remaja awal yang mengalami obesitas.

Melihat dari beberapa penelitian sebelumnya penelitian ini membahas topik yang tidak jauh berbeda dengan topik-topik penelitian sebelumnya, yaitu membahas tentang *self esteem* dengan *body image*. Pada penelitian ini, peneliti lebih berfokus pada mahasiswi Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata karena mahasiswi Fakultas Psikologi sudah belajar mengenai apa itu *self esteem* atau *body image* seharusnya tahu tetapi masih mengalami *self esteem* dan *body image* negatif sehingga ilmu yang didapatkan tidak ada gunanya. Peneliti memilih *self esteem* sebagai variabel bebas karena melihat dari hasil lapangan menunjukkan bahwa mahasiswi Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata memiliki *self esteem* yang rendah. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) ketika individu memiliki *self esteem* yang tinggi atau positif maka akan mudah untuk mengembangkan evaluasi positif terhadap tubuhnya, sedangkan individu yang memiliki *self esteem* yang rendah atau negatif maka terbentuklah *body image* yang negatif.

Berdasarkan permasalahan yang sudah peneliti jelaskan maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *self esteem* dengan *body image* pada mahasiswi Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata.

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara *self esteem* dengan *body image* pada mahasiswi Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dalam penelitian ini adalah dapat memberikan kontribusi khususnya dalam pengembangan psikologi kepribadian

dan psikologi sosial tentang hubungan antara *self esteem* dengan *body image* di kalangan mahasiswi.

1.3.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dalam penelitian ini adalah dapat memberi informasi kepada kalangan mahasiswi tentang hubungan antara *self esteem* dengan *body image*.

