

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswi (mahasiswa wanita) adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Mahasiswi dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun, tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal (Hulukati dan Djibran, 2018). Oleh karena itu pada tahap tersebut tugas perkembangan dewasa awal adalah melakukan pemantapan pendirian hidup. Tugas tersebut adalah menerima perubahan-perubahan secara fisik, biologis maupun psikologis dan sosial. Perubahan fisik ini membuat para mahasiswi sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya dan berusaha membangun citra diri (*self image*) (Gunarsa dan Gunarsa, 2008).

Perubahan perilaku tersebut setidaknya memberi gambaran tentang kesadaran individu mengenai pentingnya menjaga dan meningkatkan citra diri menjadi lebih baik (Mappiare, 2010). Pada wanita, citra diri yang ideal biasanya berkulit putih, tubuh ramping, berlekuk, kuat, dan sehat. Di samping kriteria-kriteria tersebut, citra diri ideal juga dicirikan dengan tubuh yang proporsional dan memiliki penampilan menarik. Standar tersebut kemudian dijadikan penilaian dalam menilai citra diri bagi wanita yang ideal secara umum (Sakinah, 2018). Citra diri (*self-image*) adalah gambaran mental yang dimiliki individu tentang dirinya meliputi dua komponen, yaitu komponen perseptual (ukuran, bentuk, berat, karakteristik, gerakan, dan performa diri) dan komponen sikap (apa yang kita rasakan tentang

dirinya dan bagaimana perasaan tersebut mengarahkan pada tingkah lakunya) (Nafli, 2019). Berkaitan definisi tersebut, maka citra diri merujuk pada gambaran seorang individu secara keseluruhan tentang dirinya, baik secara sadar maupun tidak sadar yang berdampak munculnya penilaian positif ataupun negatif tentang dirinya.

Individu dengan citra diri positif dinilai memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik, sehingga individu akan lebih mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, lebih percaya diri, dan mampu menguasai dirinya dengan baik, serta memiliki kemampuan berpikir positif (Sakinah, 2018; Pakki dan Sathiyaseelan, 2018). Sementara menurut Yunus (2020), individu dengan citra diri positif, memiliki sikap optimis, memiliki keyakinan yang kuat, memiliki kepercayaan diri yang tinggi, memiliki keyakinan untuk sukses dan mampu memenuhinya, dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kegagalan.

Kondisi tersebut berbeda dengan individu dengan citra diri negatif yang dinilai memiliki tingkat kesehatan mental lebih buruk (Pakki dan Sathiyaseelan, 2018). Individu dengan citra diri negatif juga akan cenderung memiliki perasaan yang lebih sensitif, pemalu, kepercayaan diri yang rendah (Hasmawati, 2017; Sakinah, 2018), dan mudah putus asa (Rachmah, 2014). Ditambahkan oleh Yunus (2020), individu dengan citra diri negatif memiliki ciri-ciri, yaitu memiliki perasaan rendah diri dalam kehidupan sosial, memiliki perasaan dibenci oleh individu-individu dalam lingkungan sosialnya, merasa sering khawatir akan kemampuannya, dan merasa akan dicemooh oleh individu-individu lain di lingkungannya.

Efek negatif dari individu yang memiliki citra diri negatif, yaitu: individu memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah baik secara pribadi dan sosial,

lebih sulit untuk menerima dirinya apa adanya, mudah merasa cemas, ragu-ragu, tidak yakin, lama dalam mengambil keputusan, memiliki sikap cenderung tidak bertanggung jawab, dan cenderung membenci dirinya sendiri sebagai dampak tingkat kepercayaan individu yang rendah (Amma, 2017; Hasmalawati, 2017). Selain itu, individu juga rentan terhadap stres dan depresi sebagai dampak tingkat kepercayaan individu yang rendah dan mudah putus asa (Rachmah, 2014).

Kondisi tersebut sejalan dengan temuan hasil wawancara yang dilakukan peneliti terhadap 3 (tiga) orang rekan mahasiswi yang berinisial "RAP"," KD" dan "NK". Wawancara dilakukan via online pada tanggal 18 Juli 2021. Hasil wawancara pertama dengan mahasiswi berinisial "RAP" adalah berikut:

*"Aku kurang suka sama bentuk tubuhku yang kurang tinggi sama agak gendut. Jadi kalau pakai pakaian sebagus apapun itu selalu aneh, jadi aku ngerasa kalo diriku tuh jelek banget. Dan aku pengen punya badan yang nyaman dipandang, jadi ga harus yang sexy. aku udah banyak lakuin usaha sih. seperti kaya diet, minum obat pengurus badan, dulu SMA sampai awal kuliah juga sering terapi tinggi badan. Tapi hasilnya nihil, jadisekarang aku cuman menjaga pola makan ku meskipun aku juga ngga terlihat kurus setidaknya aku ngga nambah berat badan aja. sebenarnya banyak banget hal yang bikin aku insecure salah satunya nya ya media masa, soalnya media masa tuh kan luas banget, disana kita bisa liat apa saja contoh nya ya orang lain yang lebih ideal dari kita. Disitu aku biasa nyainsecure, kenapa orang itu bisa kurus, punya badan tinggi, punya wajah yang cantik, dan keahliannya banyak. Menurutku sih keluarga juga pengaruh banget sih, malah pengaruh banget. Soalnya kita dibentuk dari keluarga kan, contoh nya aja nih pengalamanku, aku selalu dibandingin sama saudara-saudaraku yang lebih cakep dari aku kaya sering diejek kaya kuebantet gitu hehehe, makin tambah-tambah deh itu aku insecure nya. Akibat dari itu tuh aku sering insecure kalau mau ketemu banyak orang, atau mau kenalan sama orang baru. Aku selalu minder, takut di bicarain juga dengankondisi aku yang kaya gini. Kadang teman kampusku juga ngasih komentar mengenai bentuk tubuh aku, katanya kurang-kurangnya makan lah, olah raga lah kaya gitu padahal aku udah pernah lakuin itu semua tapi ga ada hasil. Akibat dari badan aku yang ga ideal, aku sering banget dipandang sebelah mata baik di lingkungan rumah, lingkungan kampus (kelas) aku selalu di remehin sih hehehe."*

Sementara Hasil wawancara dengan mahasiswi berinisial "KD" adalah berikut:

*"Dari SD sampai sekarang ini aku selalu marah kalau dikatain kurus atau biting sama keluarga, sodara, maupun temen. Malah aku menganggap*

diriku tuh gak layak banget gitu loh, paham gak sih, apalagi sama kondisi kulitku yang agak gelap aku ngerasa minder banget karena gak good looking kaya temen-temen ku. Usaha yang sudah aku lakuin udah banyak banget, aku udah sering luluran seminggu 3x, udah makan banyak dan minum susu penggemuk juga, dulu aku juga pernah sampe suntik putih tapi ngga ada hasil juga dan ngga aku terusin sih katanya bahaya. Kalau menurutku sih media massa tuh pengaruh banget ya buat aku, pengenya ambil hal positif nya aja tapi susah banget. Contohnya aja kalo kita liat artis atau temen kita yang menurut kita yang lebih sempurna upload story atau foto, aku sering banget bandingin diri aku dan pasti aku gak ada habisnya bandingin diri aku mulu. Sampai kadang tuh aku sedih banget, pengen banget juga punya badan, muka, dan kulit yang sebagus itu juga. Sampai pernah juga, ngikutin treatment yg dilakuin mereka melalui story ig yang di upload mereka, tapi ngga keliatan juga perubahannya. Bagiku keluarga tu faktor yang sangat pengaruh banget buat aku sih, apalagi sekarang ini ya. Lebih sering banget ketemu keluarga karena kuliah from home kan, kaya lebih sering aja di komentarin sama orang tua sendiri contohnya " kan dirumah mulu, makan banyak dan bergizi mulu tapi kok tetep kurus. Tetep item aja tu kulit, padahal jarang keluar rumah". Apalagi kalau ketemu temen lama, sering banget dapet komentar kaya kok ga berubah sih dari dulu, perawatan dong kan sekarang udah banyak produk kecantikan yang murah. Oh iya aku sering banget dibilang sama tetangga sekitar rumahku, katanya ga dikasih makan lah, gapernah mandi lah, nanti susah dapet cowo lah katanya cowo gamau cewek yang hitam sama kurus. Mungkin maksud mereka bercanda aja ya, tapi mungkin aku yang baperan jadi akusakit hati wkwkwk."

Hasil wawancara yang ketiga dengan mahasiswi berinisial "NK" adalah

sebagai berikut:

"Semenjak ada pandemi covid ini berat badan ku dan kondisi wajah ku berubah, berat badanku bertambah drastis karena minimnya aktivitas plus aku sering ngemil tanpa nyeimbangin dengan olah raga dan muka ku breakout parah (bruntusan, komedoan, kusam dan jerawat). Aku ini baru nyoba diet sama nyoba skincare untuk perawatan kulit berjerawat sih tapi emang belum keliat hasilnya, karena baru semingguan aku ngelakuin nya. Sering banget aku sedih gara-gara liat tiktok, instagram atau youtube soalnya cewe-cewe nya pada lebih kurus, cantik, punya wajah yang mulus setelah pandemi. Tapi kenapa aku malah sebaliknya, aku jadi kangen badan sama wajahku yang dulu sebelum adanya pandemi covid. Apalagi kalo ketemu saudara, tante, atau ponakan pasti kena body shaming, pasti dikatain " kok gendutan sih, kok mukanya bagusan dulu sih, ihh kok jerawat nya tambah parah gitu". Apalagi kalau ketemu temen, pasti komentarnya ga beda jauh sama komentar keluarga ku yang tadi. Pasti komentarin badanku yang gendut, komentar jadi keliatan jelek kalo di foto, dan bilang wajahku ga secantik dulu hehehehe. Aku juga sering dikomentari sama tetanggaku kalo pas disuruh belanja sayur gitu, jangan gendut-gendut mbak nanti susah cari kerja. mumpung masih kuliah banyak-banyak merawat diri biar banyak yang mau deketin, gitu katanya sih."

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga mahasiswi tersebut, menunjukkan bahwa ketiganya mahasiswi yang memiliki citra diri negatif. Citra diri negatif ditunjukkan dari sikapnya yang seolah-olah tidak dapat menerima kondisi fisiknya atau malu dengan kondisi fisiknya yang dinilai kurang ideal, dan terlalu perasa (mudah tersinggung). Hasil wawancara tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Damanik (2018), dimana citra diri negatif pada ketiga partisipan (Wanita dewasa awal), partisipan memperhatikan tubuh menjadikan tubuh sebagai obyek (*self-objectification*). Meningkatnya *self-objectification* menyebabkan individu semakin cemas dan merasa malu terhadap tubuhnya. Dampak semua itu menjadikan partisipan menghindari orang lain, menutupi bagian tubuh yang dianggap memalukan serta ada satu partisipan yang mengalami perundungan.

Hasil penelitian Lestari (2019) dengan subjek tiga orang partisipan, dalam hal ini wanita muda yang mengalami gangguan dismorfik tubuh, juga menunjukan hal yang sama, dimana citra diri yang rendah mengakibatkan partisipan memiliki sikap negatif terhadap dirinya, yaitu merasa gemuk dan mendapat label gemuk dari orang sekitarnya, meskipun kenyataannya berat badan mereka tidak gemuk, dan menjadikan partisipan menilai negatif bagian dirinya sendiri, seperti: hidung, berat badan, rambut, kulit dan bagian wajah. Selain itu, citra diri yang rendah pada partisipan juga tampak dari perilaku negatif partisipan terhadap penampilan dirinya yaitu merasa tidak cantik dibandingkan dengan anggota keluarga dan teman-teman sebayanya.

Hasil wawancara tersebut juga menunjukkan, pandangan diri sendiri maupun pandangan orang lain terhadap kondisi fisik merupakan faktor yang mempengaruhi citra diri seseorang. Damanik (2018) juga mengatakan, bahwa

terbentuknya citra diri pada individu pada dasarnya dipengaruhi dua faktor, yaitu penilaian individu terhadap tubuhnya yang dinilai memalukan setelah membandingkan dengan tubuh orang lain yang dinilai lebih ideal, dan ucapan orang lain yang menjadikan penampilan fisik individu sebagai bahan ejekan.

Kedua faktor yang dikemukakan tersebut dapat dipersamakan dengan *body shaming*, sebab jika merujuk definisi *body shaming* menurut kamus Oxford, yaitu tindakan mengomentari, menghina, dan mengkritik tentang tubuh atau ukuran tubuh baik dilakukan oleh orang lain maupun diri sendiri yang bertujuan untuk mempermalukan individu (Dolezal, 2015). Penilaian tersebut akan lebih jelas jika dikaitkan dengan ciri-ciri utama perlakuan *body shaming*, yaitu mengomentari penampilan atau fisik seseorang di depan orang lain dan membandingkannya, mengomentari penampilan fisik orang lain tanpa sepengetahuan orang bersangkutan (menggossipkan), dan mengomentari diri sendiri serta membandingkannya dengan orang lain yang dinilai lebih ideal dibanding dirinya (Vargas, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa *body shaming* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pembentukan citra diri mahasiswi. Pada satu sisi, perlakuan *body shaming* memberikan dampak negatif terhadap citra diri individu. seperti: menjadikan individu kurang percaya diri, cemas, dan tidak mau bergaul dengan orang lain. Dampaknya individu akan menjadi orang yang tertutup dan susah bersosialisasi dengan lingkungan orang-orang di sekitarnya (Diannur, 2019). Selain itu, individu juga cenderung membenci dirinya sendiri (Ammah, 2017; Hasmalawati, 2017), rentan terhadap stres dan depresi, dan mudah putus asa (Rachmah, 2014).

Pendapat tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Fauzia

(2019), bagi sebagian besar wanita dalam kategori remaja hingga dewasa awal trauma dalam diri setiap individu. Komentar yang diterima setiap individu beragam, mulaidari komentar tubuh yang kurang menarik, wajah yang dianggap jelek dan tidak cantik serta tubuh yang terlalu gemuk. Terlebih jika perlakuan *body shaming* tersebut berasal dari orang-orang dekatnya. Kondisi tersebut akan menjadikan individu sensitif dan lebih berhati-hati dalam melakukan berbagai hal, seperti dalam memilih pakaian, sensitif mengenai tubuh dan makanan, menolak ajakan keluar rumah, hingga menutup dan membatasi diri.

Hasil penelitian Fauzia (2019) tersebut menunjukkan, bahwa pada dasarnya wanita merupakan pihak yang banyak mengalami *body shaming*. Menurut Sakinah (2018) kondisi tersebut disebabkan citra diri (*self image*) ideal lebih ditekankan pada perempuan dari pada laki-laki, termasuk mengenai citra diri ideal yang harus dicapai, sekaligus menjadi korban dari gambaran diri ideal yang seringkali tidak realistis. Galivan (2016) juga mengatakan, 90% dari 5053 perempuan merasa tidak bahagia akan tubuhnya, sedangkan 34% pria mengatakan bahwa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Data tersebut menunjukkan bahwa *body shaming* lebih banyak dialami oleh perempuan. Oleh karena itu, peneliti memilih mahasiswi sebagai subjek penelitian.

Damanik (2018) menemukan, bahwa perilaku *body shaming* berpengaruh negatif terhadap citra diri. Kondisi tersebut terjadi karena perilaku *body shaming* menjadikan individu lebih cemas dan merasa malu terhadap diri sendiri. Sakinah (2018) menemukan hal yang berbeda, dimana *body shaming* berpengaruh positif terhadap citra diri individu. Hal tersebut terjadi karena individu memiliki citra diri

yang positif, seperti: individu mampu berpikir positif, menerima kelebihan, dan menerima kekurangan diri.

Berdasarkan permasalahan yang sudah peneliti jelaskan maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara perlakuan *body shaming* dengan citra diri mahasiswi.

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah menguji secara empirik hubungan antara perlakuan *body shaming* dengan citra diri mahasiswi.

## **1.3 Manfaat Penelitian**

### **1.3.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan di bidang psikologi sosial tentang perlakuan *body shaming* dan citra diri.

### **1.3.2 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan rujukan atau sumber informasi bagi kalangan mahasiswi tentang hubungan antara perlakuan *body shaming* dengan citra diri.