

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa khususnya di lingkungan perguruan tinggi, saat ini menghadapi berbagai tekanan sosial yang berkaitan dengan penampilan fisik dan ekspektasi lingkungan. Penampilan merupakan suatu aspek yang memengaruhi kepercayaan diri seseorang. Menurut Hurlock, seseorang biasanya akan diperlakukan dengan baik atau lebih dihargai jika memiliki penampilan menarik dibandingkan dengan seseorang yang biasa-biasa saja (dalam Ifdil dkk., 2017). Penampilan dapat dianggap penting oleh mahasiswa karena dapat memengaruhi kepercayaan diri dan memberikan beberapa keuntungan, terutama yang berkaitan dengan akademik dan aktivitas sosial. Mahasiswa berusaha untuk terlihat menarik agar bisa mendapatkan keuntungan yang sama yang dimiliki oleh orang menarik di lingkungan kampus (Iftah, 2024).

Media sosial seperti TikTok menjadi *platform* utama yang membentuk standar kecantikan tidak realistis, sehingga meningkatkan tekanan bagi mahasiswa untuk tampil sesuai dengan ekspektasi sosial. Menurut Adawiyah (2020) TikTok sering kali menghadirkan standar kecantikan yang tidak realistis, memicu tekanan pada individu untuk mencapai penampilan yang “ideal”. *Content* yang ditampilkan membuat *ideal self* muncul yang kemudian timbul lah istilah *body goals* sehingga bentuk dan penampilan diri dirasa sebagai hal yang sangat penting. Liu (2021) juga mendukung hal ini dengan menyebutkan bahwa TikTok berisi konten atau *trend* yang menampilkan tubuh ideal yang tidak nyata demi membuatnya

menarik, video-video tersebut menunjukkan stereotip mengenai standar kecantikan seperti menutupi jerawat dengan menggunakan *effect* atau *filter*. Liu (2021) mengatakan juga video yang ada di TikTok tersebut membuat pengguna menjadi cemas mengenai kehidupannya serta merasakan ketidakpuasan. Akibatnya hal tersebut membuat pengguna seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain.

Penampilan fisik yang menarik serta sesuai dengan standar yang terdapat dalam media sosial selalu dipercaya bisa membuka kesempatan yang lebih besar bagi individu untuk bisa diterima dilingkungan sosial, memperoleh penghargaan, dan memperluas relasi baik di dalam maupun di luar kampus. Namun, tidak semua orang dapat menanggapi hal tersebut secara positif, ada sebagian orang yang merasa tertekan akibat dari adanya standar yang harus disesuaikan dengan dirinya. Pengalaman yang dialami individu akan membawanya untuk memasukkan pengalaman tersebut kedalam diri menjadi sebuah objektifikasi seksual, hal itulah yang menunjang mereka untuk mengubah diri (Hermawan & Hamzah, 2017). Tekanan untuk selalu tampil sempurna dapat memicu fenomena *self objectification*, yakni kecenderungan individu dalam memandang dirinya dari sudut pandang orang lain, yang berfokus pada penampilan fisik. *Self objectification* dapat memunculkan perasaan malu atas diri sendiri atau kecemasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh. Dampak dari *self objectification* ini juga dapat menimbulkan penurunan aspek psikologis dalam emosi dan situasi sehari-hari (Masrifah, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Astila dkk., (2021) diperoleh bahwa dari 209 partisipan penelitian terdapat 124 partisipan yang memiliki *self objectification* pada kategori tinggi (59,330%), 36 partisipan dengan skor *self objectification* pada

kategori sedang (17,225%), dan 49 partisipan dengan skor *self objectification* pada kategori rendah (23,445%). Hasil analisis deskriptif *self objectification* yang dialami oleh partisipan berada dalam kategori tinggi. Menurut Fredrickson dan Roberts (1997) *self objectification* lebih rentan dialami perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Fredrickson dan Roberts (1997) juga menyebutkan bahwa *self objectification* dapat menimbulkan beberapa emosi, salah satunya adalah emosi cemas. Individu yang hidup dalam budaya yang mengobjektifikasi tubuh seseorang kemungkinan akan mengalami dua jenis kecemasan, yaitu kecemasan penampilan dan kecemasan keamanan. Individu mungkin mengalami kecemasan penampilan saat mereka tidak mengetahui bagaimana atau kapan mereka akan di lihat dan dinilai orang lain. Kecemasan penampilan ini dapat menimbulkan masalah keselamatan, misalnya seorang perempuan yang takut menggunakan jenis pakaian tertentu yang mungkin digunakan orang lain sebagai alasan untuk melakukan kekerasan seksual (Fredrickson & Roberts, 1997).

Sederhananya, individu sering merasa harus waspada terhadap penampilan dirinya untuk memenuhi standar sosial sekaligus melindungi keselamatan fisik mereka. *Beauty content* yang dilihat di *platform* seperti TikTok bisa menimbulkan kecemasan dan rasa takut bagi mahasiswa terhadap penilaian orang lain dan dapat meningkatkan tekanan untuk selalu menjaga dan menyesuaikan penampilan mereka dengan harapan lingkungan sekitarnya (Rahma & Idrus, 2022). Kecemasan atau ketakutan terhadap pendapat orang lain disebut dengan *FOPO (Fear of Other People's Opinions)*. Jika ketakutan ini muncul secara terus menerus bisa sangat mengganggu kehidupan. Menurut Psikolog UGM yakni T. Novi Poespita Candra,

S. Psi., M.Si., Ph.D., Psikolog, menyebutkan bahwa saat ini *FOPO* telah menjadi fenomena di masyarakat Indonesia. Bahkan, fenomena ini menunjukkan kecenderungan yang semakin meningkat dalam beberapa waktu terakhir. Menurut nya salah satu pemicu orang mengalami *FOPO* adalah penggunaan media sosial. Orang-orang bebas berpendapat secara terbuka di media sosial. Sekarang ini, rata-rata orang Indonesia mengalami *FOPO*, rasa takut dinilai jelek, salah, dan gagal. Psikolog UGM tersebut juga menyebutkan bahwa jika ketakutan akan pendapat orang lain ini terus berlanjut dapat menimbulkan gangguan kecemasan sosial (*social anxiety*). Hal itu dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental seperti mudah stres apabila tidak sesuai dengan standar “ideal” yang ada, serta membuat individu tidak mampu memahami apa yang menjadi keinginan diri karena semua yang dilakukan dengan tujuan memenuhi harapan *publik* (Ekaputriningrum, 2023).

Kecemasan dapat muncul dalam bentuk perubahan perilaku, misalnya menggunakan produk kecantikan secara berlebihan, dan cara berpakaian yang berubah menyesuaikan lingkungannya. Hal ini dapat memengaruhi besarnya citra tubuh yang dialami oleh individu (Subekti, 2019). Selain itu, dapat membuat individu berusaha untuk terlihat sempurna di media sosial dengan cara mengedit foto atau video sebelum diunggah ke media sosial, serta menggunakan *filter* agar mendapatkan pengakuan dan validasi dari orang lain, berusaha menampilkan diri sebaik dan sebagus mungkin agar merasa nyaman dan diterima. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Pramudita (2021) pada mahasiswa usia 18 sampai 25 tahun di Malang diperoleh bahwa kecemasan sosial yang di alami pada tingkat sedang, pada

Perempuan didapatkan dari hasil persentase 54,80% lebih tinggi daripada pria dengan persentase 43,38%.

Fenomena ini juga ditemui pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Andalas, yang menghadapi tuntutan akademik dan profesional, serta aktif menggunakan media sosial sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari mereka. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti kepada tiga orang mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Andalas secara acak, Subjek KA menyebutkan bahwa:

“...saya belum terlalu puas dengan penampilan fisik saya, karena masih memilih pakaian yang cocok dengan kondisi tubuh baik dari tinggi maupun berat badan, dan masih memilih warna yang cocok dengan skin tone. Saya juga belum merasa puas dengan tubuh saya karena masih ingin mencapai berat badan yang ideal. Pada beberapa momen saya lumayan sering khawatir tentang penampilan fisik saya. Mengikuti tren kecantikan menurut saya tidak terlalu penting, saya hanya mengikuti tren kecantikan atau fashion yang menurut saya cocok dengan saya dan nyaman saya gunakan...” (komunikasi personal, 15 oktober 2024).

Wawancara selanjutnya peneliti lakukan dengan subjek kedua berinisial NS, berikut hasil wawancaranya:

“...menurut saya tampil sempurna dalam foto atau video yang akan saya posting di media sosial itu sangat penting. Mendapatkan pujian terkait dengan penampilan saya sangat berpengaruh bagi saya, hal itu membuat saya menjadi lebih percaya diri. berpenampilan menarik membuat saya merasa lebih diperhatikan dan dihargai saja...” (komunikasi personal, 15 oktober 2024).

Berikutnya, peneliti melakukan wawancara pada subjek terakhir berinisial M, hasil wawancaranya sebagai berikut:

“...Pandangan saya mengenai fisik saya biasa aja kak karna ga terlalu overweight dan ga underweight tapi kalau di hitung masuk ke tipe badan ideal, tapi saya ada keinginan buat ngurangin BB sedikit supaya lebih percaya diri kalau berpakaian soalnya saya agak kurang percaya diri kalau berpenampilan. Menurut saya mengikuti trend berpakaian itu lumayan

penting, karna menurut pandangan saya pribadi orang yang jauh tertinggal dari trend nampaknya terlalu monoton gitu kak kek membosankan, mungkin kalau dari cara nge style baju ga terlalu terlihat, tapi kalau dari cara styling jilbab atau rambut itu terlihat banget kak. Misalnya di zaman sekarang ada orang yang pakai model jilbab zaman dulu tuh kayak personal branding nya kurang menarik. Menggunakan riasan wajah bagi saya hanya untuk beberapa momen tertentu saja, jika ke kampus yang penting tidak pucat aja. Namun, untuk menggunakan skincare bagi saya sangat penting...” (komunikasi personal, 22 oktober 2024).

Berdasarkan hasil wawancara ketiga subjek diatas, dapat diketahui bahwa ketiga subjek memiliki tingkat perhatian terhadap penampilan yang berbeda-beda. Subjek KA masih mempertimbangkan kesesuaian pakaian dan warna dengan tubuhnya, tetapi tidak terlalu mengikuti *trend* kecantikan. Subjek NS sangat memperhatikan penampilan di media sosial dan menganggap pujian sebagai faktor penting dalam meningkatkan kepercayaan diri. Subjek M merasa cukup puas dengan tubuhnya, tetapi tetap ingin sedikit mengubah berat badan agar lebih percaya diri dalam berpakaian dan mengikuti *trend fashion* untuk terlihat lebih menarik. Secara keseluruhan, semua subjek memiliki kesadaran terhadap penampilan fisik, meskipun dengan tingkat yang berbeda.

Selanjutnya, untuk menguatkan hasil wawancara diatas peneliti menyebar kuesioner secara acak kepada dua puluh mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Andalas. Adapun hasilnya sebagai berikut:

Table 1.1 Hasil Kuesioner Awal Penelitian

No.	Pertanyaan	Sangat penting	penting	netral	Tidak penting	Sangat tidak penting	Total	Rata-rata
1.	Seberapa penting bagi anda untuk tampil sempurna dalam foto/video yang akan di posting di media sosial?	50% (10 orang)	30% (6 orang)	20% (4 orang)	-	-	100%	
2.	Seberapa sering anda khawatir dengan penampilan fisik/diri anda?	20% (4 orang)	50% (10 orang)	20% (4 orang)	10% (2 orang)	-	100%	79,5%
3.	Bagaimana perasaan Anda ketika menerima pujian tentang penampilan Anda?	25 % (5 orang)	70 % (14 orang)	15 % (1 orang)	-	-	100 %	
4.	seberapa senang anda menonton <i>beauty content</i> /konten kecantikan?	20% (4 orang)	50% (10 orang)	15% (3 orang)	-	15% (3 orang)	100%	

Dari hasil kuesioner pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Andalas diperoleh skor rata-rata sebanyak 79,5%, dengan kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa perhatian terhadap penampilan dan ekspektasi sosial cukup tinggi di kalangan mahasiswa. Mayoritas responden menganggap tampil sempurna dalam foto atau video yang diunggah di media sosial sebagai hal yang penting, menunjukkan kesadaran tinggi terhadap citra diri di dunia digital. Selain itu, sebagian besar mahasiswa merasa senang ketika menerima pujian terkait penampilan mereka, yang menandakan bahwa apresiasi dari orang lain berperan dalam membangun kepercayaan diri. Kekhawatiran terhadap penampilan fisik juga

cukup dominan, dengan banyak mahasiswa yang sering merasa khawatir tentang bagaimana mereka terlihat. Ketertarikan terhadap konten kecantikan juga tergolong tinggi, menunjukkan bahwa mahasiswa aktif mengikuti *trend* yang berkaitan dengan standar kecantikan.

Fenomena ini terjadi karena mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis telah dipersiapkan sejak awal untuk memasuki dunia kerja, mereka akan berorientasi pada pekerjaan yang banyak berinteraksi dengan manusia, misalnya *public relations*, marketing eksekutif, pegawai bank, *customer service*, dan lain sebagainya. Tidak dapat disangkal bahwa pada jenis pekerjaan ini, penampilan fisik sering kali menjadi prioritas. Selain kecerdasan dan keterampilan, penampilan yang menarik sering dianggap sebagai nilai tambah dalam dunia profesional. Bahkan, dalam proses perekrutan tenaga kerja, penampilan sering menjadi pertimbangan penting bagi perusahaan dalam memilih kandidat. Tidak jarang, persyaratan seperti "berpenampilan menarik" atau "enak dilihat" dicantumkan dalam lowongan pekerjaan. Akibatnya, penilaian terhadap penampilan fisik dapat menjadi kendala bagi sebagian lulusan dalam memperoleh pekerjaan yang diinginkan.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian Widanta, dkk., (2018) bahwa alumni fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana yang berpenampilan menarik (ideal) memperoleh pekerjaan lebih cepat dibandingkan dengan yang berpenampilan tidak menarik. Kemudian menurut Watkins dan Johnston menyebutkan bahwa ketertarikan fisik mempengaruhi pengambil keputusan dalam mempekerjakan seseorang, semakin menarik seseorang akan semakin besar kemungkinan orang tersebut dipekerjakan (dalam Shahani-Denning, 2003).

Social anxiety dan *Self objectification* menjadi dua variabel yang berperan penting. *Social anxiety* muncul karena mahasiswa merasa dinilai oleh orang lain, baik dalam interaksi sosial langsung maupun di media sosial. Menurut Edwards, (2019) berdasarkan survei yang dijalankan oleh *mental health foundation* di Inggris diperoleh bahwa sebagian besar subjek dari survei tersebut mengalami pandangan terhadap tubuh yang rendah disebabkan oleh kekhawatiran terhadap foto yang subjek *upload* di media sosial dan komentar buruk yang dilontarkan oleh orang-orang terdekat subjek. Sementara itu, *self objectification* terjadi ketika mahasiswa mulai mengevaluasi diri mereka berdasarkan standar kecantikan yang ada, mereka cenderung lebih fokus pada penampilan fisik sebagai tolok ukur nilai diri mereka, dibandingkan menilai diri berdasarkan kemampuan, keterampilan, atau karakter pribadi mereka.

Berdasarkan hal tersebut diatas peneliti tertarik untuk mengajukan judul penelitian **“Hubungan *Social anxiety* dengan *Self objectification* pada Mahasiswa Ekonomi dan Bisnis Universitas Andalas”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara *social anxiety* dengan *self objectification* pada mahasiswa Ekonomi dan Bisnis Universitas Andalas?

C. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah kategorisasi *self objectification* pada mahasiswa Ekonomi dan Bisnis Universitas Andalas?
2. Apakah kategorisasi *social anxiety* pada mahasiswa Ekonomi dan Bisnis Universitas Andalas?
3. Apakah terdapat hubungan antara *social anxiety* dengan *self objectification* pada mahasiswa Ekonomi dan Bisnis Universitas Andalas?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan dan batasan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kategorisasi *self objectification* pada mahasiwa Ekonomi dan Bisnis Universitas Andalas.
2. Untuk mengetahui kategorisasi *social anxiety* pada mahasiswa Ekonomi dan Bisnis Universitas Andalas.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *social anxiety* dengan *self objectification* pada mahasiswa Ekonomi dan Bisnis Universitas Andalas.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu perkembangan ilmu psikologi secara keseluruhan, terutama dalam bidang psikologi sosial dan psikologi klinis. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa, khususnya mahasiswa Ekonomi dan Bisnis Universitas Andalas dapat lebih sadar akan tekanan sosial yang ada dan dapat mengembangkan strategi untuk mengatasi kecemasan yang muncul.
- b. Bagi Instansi terkait, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk merancang program intervensi atau edukasi kesadaran yang bertujuan untuk mengurangi *social anxiety* di kalangan mahasiswa. Dengan pemahaman terkait faktor-faktor yang memengaruhi *self objectification*, instansi bisa mengembangkan strategi untuk mendorong mahasiswa dalam menciptakan citra diri yang positif dan sehat.
- c. Bagi Peneliti, penelitian ini dapat membantu untuk mendapatkan pengalaman praktis dalam penyusunan desain penelitian, pengumpulan data, analisis data, dan interpretasi hasil. Hal ini dapat meningkatkan kemampuan metodologis dan teknis dalam bidang penelitian kesehatan mental mahasiswa.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan skripsi ini terdiri dari beberapa bab. Masing-masing terdapat sub-sub yang terkait antara satu dengan yang lain. Untuk memudahkan peneliti, maka peneliti membagi beberapa bab yang menjadi sistematika penulisannya sebagai berikut:

BAB : I PENDAHULUAN

Bab ini menguraikan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan masalah, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB : II LANDASAN TEORI

Bab ini berisi konsep dasar teori yang digunakan untuk mendukung penelitian yang dilakukan dengan variabel *social anxiety* dan *self objectification*, dinamika hubungan antar variabel, *literature review*, kerangka konseptual dan hipotesis penelitian.

BAB : III METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini berisi tentang jenis penelitian yang digunakan, definisi operasional, populasi dan sampel, serta instrumen penelitian.

BAB : IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini terdiri dari pelaksanaan penelitian, hasil penelitian, dan pembahasan.

BAB : V PENUTUP

Bab ini berisikan kesimpulan dan saran.

DAFTAR PUSTAKA