

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Resky dkk (2021) masa remaja merupakan proses di mana individu dan fisiknya telah tumbuh menjadi kuat. Santrock (2007) mengungkapkan bahwa masa remaja merupakan transisi dari anak-anak menuju dewasa di mana mereka mengalami pubertas dan kematangan fisik secara pesat, adapun usia remaja dimulai dari umur 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Mueller (dalam Santrock, 2012) mengemukakan bahwa hal yang terjadi tentang aspek psikologis berkaitan dengan perubahan fisik pada masa remaja menuju dewasa, yakni disibukkan dengan gambaran tubuh yang sesuai dengan standar budaya setempat. Menurut Hurlock, ketika remaja menyadari adanya tanggapan sosial terhadap bentuk tubuh, hal ini membuat mereka prihatin terkait pertumbuhan tubuh yang mungkin tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku (dalam Hutapea, 2012).

Standar kecantikan yang ideal dalam masyarakat seringkali mencakup atribut seperti tubuh proporsional, wajah mulus, dan bebas jerawat. Tidak jarang adanya standar kecantikan tersebut membuat seseorang melihat dan menilai dirinya sesuai dengan apa yang ditetapkan oleh lingkungan sekitar. Standar ini menciptakan tekanan yang kemudian banyak individu merespon dengan berbagai cara, termasuk melakukan upaya melalui perawatan tubuh, kosmetik, atau bahkan prosedur medis

(Yuanita & Sukamto, 2013). Hasmalawati (dalam Nurpadzilah, 2022) menambahkan bahwa individu dengan penampilan menarik dapat mempengaruhi kesan yang ditimbulkan dengan lingkungan sosial.

Oleh karena itu, sejumlah individu cenderung melakukan koreksi terhadap penampilannya agar sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh lingkungan sekitar. Pandangan ini terkait erat dengan perspektif Kwan yang mengemukakan bahwa daya tarik fisik yang dimiliki oleh seseorang adalah aset yang dapat mempengaruhi penilaian dari lingkungan sekitar, bahkan sebagian dari masyarakat kadang mengharapkan orang-orang dengan tampilan fisik yang lebih menarik bisa mendapatkan kehidupan yang lebih beruntung seperti karir yang baik, pasangan yang sepadan, dan keberuntungan lain yang dianggap sesuai dengan kelebihan yang dimiliki (dalam Nurpadzilah, 2022). Hal ini juga dapat dialami oleh mahasiswa.

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan juga sosok yang sedang dalam proses transisi dari remaja menuju dewasa. Perubahan fisik yang pesat menyebabkan pikiran dan respon tersendiri bagi mahasiswa, yaitu berupa tingkah laku yang memperhatikan perubahan bentuk dan berusaha membuat gambaran tubuh ideal (Irawan & Safitri, 2014).

Perubahan fisik yang cepat pada mahasiswa dapat memengaruhi cara mereka berpikir dan berperilaku untuk mencapai bentuk tubuh ideal. Setiap orang memiliki pandangan berbeda tentang fisiknya, sementara itu standar kecantikan terus berubah seiring waktu. Lingkungan kampus dan

pergaulan akademis juga dapat memengaruhi cara mahasiswa menilai tubuh mereka. Tekanan sosial untuk tampil menarik atau bugar bisa membuat mereka lebih memperhatikan penampilan, yang berisiko menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh, atau yang dikenal sebagai *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction merupakan perasaan tidak puas individu yang dipersepsikan dari penilaian negatif tentang penampilan fisiknya dikarenakan tubuh yang dimiliki saat ini tidak lebih baik dari standar yang ditetapkan di lingkungan sosial (dalam Hermawan, 2021). Dalam konteks ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction*, pandangan negatif individu terhadap tubuhnya dapat menjadi perantara bagi dampak kesehatan, baik secara fisik maupun mental (Kartikasari, 2013). *Body dissatisfaction* yang tinggi akan mempengaruhi kepercayaan diri dan berkurangnya kepuasan hidup. Individu juga rentan mengalami depresi, akan memiliki harga diri yang rendah, dan akan menarik diri dari lingkungan sosial (Asih, 2017). *Body dissatisfaction* dapat mengarahkan individu pada perilaku diet dan dapat mengalami gangguan perilaku makan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Griffiths dkk. (2016) yang menyatakan bahwa *body dissatisfaction* dengan efek negatif, seperti gangguan makan dan menurunkan kualitas hidup.

Penting dicatat bahwa *body dissatisfaction* tidak hanya dialami oleh perempuan, tetapi kaum laki-laki juga mengalami hal yang serupa (Hati & Soetjiningsih, 2022). Presentase *body dissatisfaction* pada laki-

laki dan perempuan di salah satu Universitas di Indonesia berdasarkan hasil studi adalah sebesar 76.56% dan 82.87% (Meiliana dkk, 2018). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rief, Bhumann, Wilhem, Borkenhagen & Bahler (dalam Resky dkk 2021) yang mana dalam hasil penelitiannya juga menunjukkan bahwa 27% laki-laki dan 41% perempuan yang sibuk memperhatikan satu bagian tubuh.

Sebuah temuan oleh Pelegriani & Petroski menemukan bahwa 72,6% remaja laki-laki juga merasa tidak puas dengan citra tubuh yang mereka miliki. Cho dan Lee (dalam Hati & Soetjningsih, 2022) mengungkapkan bahwa laki-laki dengan ketidakpuasan tubuh yang tinggi terlibat dalam perhatian yang lebih lama lebih sering terhadap tubuh berotot (ideal). Penelitian yang dilakukan oleh (Maimunah & Satwika, 2021) menemukan bahwa sebanyak 97,2% mahasiswa perempuan di Kota Surabaya mengalami *body dissatisfaction* yang dipengaruhi oleh faktor kepribadian.

Masalah terkait perilaku *body dissatisfaction* didapatkan dengan membagikan survei awal kepada mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang. Berikut adalah hasil survei awal yang peneliti bagikan pada tanggal 6 Mei 2024.

Tabel 1.1
Hasil Survei Awal Kecenderungan *Body Dissatisfaction*

No	Pernyataan	Skor (%)	
		Ya	Tidak
1.	Merasa sudah percaya diri terhadap diri saat ini	25,8%	74,2%
2.	Apakah anda membandingkan diri sendiri dengan orang lain	93,5%	6,5%
3.	Merasa tidak puas dengan penampilan fisik yang dimiliki	83,9%	16,1%
4.	Selalu berusaha untuk terlihat menarik dimata orang lain	83,9%	16,1%
5.	Perkataan orang lain tentang penampilan fisik membuat terganggu	87,1%	12,9%

Tabel 1.1 merupakan jenis survei awal yang disebarkan kepada 30 orang mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Negeri Padang. Survei awal tersebut berisi lima aitem terkait kecenderungan *body dissatisfaction* dengan dua jawaban alternatif yaitu Ya dan Tidak. Berdasarkan hasil yang diperoleh di atas bahwa skor kecenderungan *body dissatisfaction* pada mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang tergolong tinggi.

Terlihat dari aitem diantaranya sudah merasa percaya diri terhadap diri saat ini dengan skor jawaban Ya sebesar 25,8% dan menjawab Tidak 74,2% yang membuktikan bahwa sebagian besar mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang merasa tidak percaya diri dengan keadaannya saat ini, aitem membandingkan diri sendiri dengan orang lain mendapatkan skor dengan jawaban Ya 93,5% dan menjawab Tidak sebesar 6,5%, selanjutnya pada aitem merasa tidak puas dengan penampilan fisik yang dimiliki mendapatkan skor dengan jawaban Ya

sebesar 83,9% dan memilih jawaban Tidak sebesar 16,1%, kemudian pada aitem selalu berusaha terlihat menarik di mata orang lain mendapatkan jawaban Ya sebesar 83,9% dan jawaban Tidak sebesar 16,1%, dan pada aitem terakhir yaitu perkataan orang lain tentang penampilan fisik membuat terganggu mendapatkan skor dengan jawaban Ya sebesar 87,1% dan jawaban Tidak yaitu 12,9%

Selain membagikan survei awal, peneliti juga melakukan wawancara untuk melihat masalah *body dissatisfaction* pada mahasiswa prodi Psikologi di Universitas Negeri Padang. Wawancara dilakukan untuk memperkuat data dan fenomena yang terjadi di lapangan yang dilakukan kepada dua orang mahasiswa prodi Psikologi yang berinisial RL dan AD. Kedua mahasiswa ini mengalami perilaku *body dissatisfaction*. Hal ini terlihat dari jawaban subjek pertama yang berinisial RL yang mengatakan bahwa :

“Kadang saya tidak percaya diri karena merasa badan saya gendutan saat bercermin, ditambah lagi omongan dari teman dekat yang bilang badan saya agak berisi. Selain itu juga tidak percaya diri dengan warna kulit saya. Kadang saya suka bandingin dengan teman-teman lain yang lebih putih.” (RL, 23-12-2023)

Selain itu juga terbukti dari hasil wawancara awal yang dilakukan kepada subjek yang berinisial AD yang mengatakan bahwa:

“Saya kurang percaya diri dengan badan saya karena termasuk badan yang berisi. Saya juga sering membandingkan penampilan fisik saya dengan orang lain. Apalagi tekanan dari keluarga dan lingkungan saya yang mengharapkan tubuh ideal perempuan itu adalah kurus.” (AD, 24-12-2023)

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada kedua mahasiswa tersebut terlihat bahwa mereka merasa tidak percaya diri dengan penampilan fisik yang dimilikinya, serta membandingkan bentuk tubuh atau penampilan sendiri dengan orang lain yang dianggap ideal. Seharusnya, mahasiswa psikologi menerima diri mereka sendiri dikarenakan mahasiswa memiliki pemahaman yang mendalam tentang citra tubuh dan pengaruh eksternal seperti media dan tekanan sosial. Pengetahuan ini memungkinkan mereka untuk mengkritisi standar kecantikan yang tidak realistis. Selain itu, mereka dibekali keterampilan pengelolaan emosi, termasuk, yang membantu meredakan kritik diri.

Faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* menurut Brehm adalah standar kecantikan yang tinggi, kepercayaan bahwa kontrol diri akan membuat tubuh yang sempurna, rasa tidak puas yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan, kebutuhan akan kontrol, hidup pada kebiasaan *first impression* (dalam Kartikasari, 2013). Selain itu juga terdapat faktor yang mempengaruhi seseorang mengalami *body dissatisfaction* seperti faktor biologis dan kognitif, pengaruh sosial dan sosio-kultural, dan *self compassion*. Seseorang yang merasakan *body dissatisfaction* akan cenderung melakukan kritik terhadap dirinya, merasa kurang dan menjadikan masalah saat melihat ada yang kurang pada penampilan fisiknya. Dalam hal ini menurut Albertson, Neff, & Dill-shackleford, *self compassion* yang rendah menjadi salah satu faktor yang

sesuai, dikarenakan melakukan kritik diri ketika merasa tidak puas dengan tubuhnya (dalam Hermawan, 2021).

Self compassion merupakan pemahaman diri sendiri terhadap penderitaan, kekurangan, ataupun kesalahan dengan tidak menghakimi dan menghindari dari ketidaksempurnaan (Albertson dkk, 2014). Dengan tidak menghakimi diri sendiri maka hal tersebut akan memberikan dorongan untuk meningkatkan rasa sayang terhadap diri dan penampilan fisik (Marizka dkk., 2019). Rasa sayang yang tinggi dapat memberikan pemahaman akan *common humanity*, dimana setiap individu merupakan makhluk yang tidak sempurna dengan adanya keterlibatan mengamati setiap pikiran. Yang dimaksud dengan mengamati setiap pikiran adalah individu menerima setiap pikiran dan perasaan tentang penampilan fisiknya dengan apa adanya tanpa dilebihkan dan dengan tidak ada yang dikurangkan (Wahyuni & Arsita, 2019). Sehingga dinyatakan bahwa *self compassion* yang dimiliki masing-masing individu dapat disebabkan oleh berbagai hal yang berbeda-beda.

Self compassion yang ditunjukkan mahasiswa yaitu tergantung dari masing-masing persepsi, penilaian dan perasaan individu. Persepsi yang ditunjukkan adalah bahwa tidak semua orang menilai manusia hanya dikarenakan fisiknya, dan individu tidak harus sama seperti orang lain. Penilaian dalam hal ini terhadap diri sendiri, bahwa masing-masing individu memiliki karakteristik yang berbeda maka akan membuat individu memiliki keunikannya masing-masing. Perasaan yang dialami

pada mahasiswa yakni mereka dapat menerima keadaan dengan apa adanya, dan hal tersebut membuat mereka menjadi lebih merasa tenang (Hermawan, 2021).

Oleh karena itu, remaja atau mahasiswa sangat penting memiliki *self compassion*. Karena menurut Andini (2020) dengan adanya *self compassion* pada masing-masing individu akan menjadi faktor protektif dalam menurunkan *body dissatisfaction*. Selain itu menurut Rodgers, *self compassion* juga dapat membantu mengurangi frekuensi individu dalam hal membandingkan penampilan fisik mereka dengan orang lain (Marizka dkk, 2019). Terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Hati & Soetjningsih (2022) mendapatkan hasil bahwa individu yang memiliki *self compassion* dapat mengelola pikiran dan perasaan menjadi lebih positif sehingga dapat mengurangi *body dissatisfaction*. Serta penelitian Moffitt dkk (2018) menunjukkan bahwa *self compassion* menjadi metode intervensi yang dapat menurunkan *body dissatisfaction*.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara *self compassion*

dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang?”

C. Batasan Masalah

Agar penelitian menjadi lebih terarah maka diperlukan batasan masalah. Adapun yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Apakah kategori *self compassion* pada mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang?
2. Apakah kategori *body dissatisfaction* pada mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang?
3. Apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat *self compassion* pada mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang.
2. Untuk mengetahui tingkat *body dissatisfaction* pada mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa prodi psikologi di Universitas Negeri Padang.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil pada penelitian ini dikemudian hari diharapkan dapat memperkaya konsep teori, wawasan, serta pengetahuan bidang keilmuan psikologi dan memberikan informasi mengenai hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction*. Selain itu, penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk mengembangkan penelitian serupa dan dapat bermanfaat sebagai referensi guna perkembangan keilmuan selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan ilmu kepada mahasiswa mengenai *body dissatisfaction*. Sehingga nantinya dapat menghindari persepsi yang buruk pada diri sendiri yang menyebabkan kerugian secara pribadi. Selain itu juga dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya memiliki *self compassion*.

b) Bagi Lembaga

Dengan memahami hubungan antara self-compassion dan ketidakpuasan terhadap tubuh, universitas dapat merancang program konseling dan workshop yang bertujuan meningkatkan self-compassion mahasiswa. Hal ini diharapkan dapat mengurangi

body dissatisfaction dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan referensi untuk melakukan penelitian lebih mendalam dengan mengangkat tema yang serupa.

F. Sistematika Penulisan

Penulisan penelitian ini mengacu pada pedoman penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, dengan sistematika sebagai berikut:

BAB I :

Pendahuluan, yang terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II :

Tinjauan Pustaka, yang terdiri dari teori-teori yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu *self compassion* dan *body dissatisfaction*, hubungan antara *self compassion* dengan *body dissatisfaction*, penelitian yang relevan, kerangka konseptual, dan hipotesis penelitian.

BAB III:

Metodologi Penelitian, yang terdiri dari penjelasan mengenai jenis penelitian yang digunakan, definisi operasional, populasi dan sampel, serta instrumen penelitian.