

BAB I

PENDAHULUAN

Bab I pendahuluan menyajikan latar belakang penelitian, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

1.1 Latar Belakang Penelitian

Mahasiswa adalah individu yang sudah memasuki usia dewasa awal. Masa dewasa awal dimulai pada usia 18 sampai 25 tahun. Pada masa ini mahasiswa mengalami puncak perkembangan fisik. Adapun tugas individu pada masa dewasa awal yaitu menjadi warga negara yang baik, mendapatkan pekerjaan, mempunyai pasangan hidup, menikah, dan berkeluarga (Santrock J. W., 2012). Sejalan dengan pernyataan tersebut, teori psikososial Erikson menyatakan bahwa individu usia dewasa awal berada pada level keenam pada perkembangan teori psikososial yaitu level *intimacy versus isolation*. Tugas perkembangannya adalah membangun *interpersonal relationship* yang mendalam dengan lawan jenis atau yang biasa disebut *intimate relationship* (Papalia, Olds, & Feldman, 2007).

Tugas perkembangan tersebut memicu munculnya keinginan untuk tampil menarik dan sempurna secara fisik dihadapan lawan jenis. Cash & Pruzinky (2002) menyebutkan bahwa sikap yang dimiliki oleh individu terhadap tubuhnya berupa penilaian positif dan negatif dikenal dengan istilah citra tubuh. Selain itu, Honigman & Castle (2006) juga menyebutkan bahwa citra tubuh merupakan gambaran mental seseorang terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, bagaimana seseorang memberikan persepsi dan penilaian terhadap ukuran dan bentuk tubuh. Idealnya citra tubuh yang dimiliki individu adalah positif. Citra tubuh dapat menjadi positif jika seseorang sudah merasa bahwa penampilan dirinya menarik.

Pada masa dewasa awal akan terjadi perubahan minat, salah satunya adalah minat pribadi (Hurlock, 2013). Camobell A. (dalam Hurlock, 2013) menyatakan bahwa minat pribadi berkaitan dengan penampilan, setiap orang menyadari bahwa penampilan merupakan bagian penting yang berpengaruh pada pekerjaan, karir, sosial, dan keluarga. Sehingga apabila terdapat kekurangan pada penampilan fisik

individu akan berusaha menutupi kekurangan tersebut dengan melakukan diet, olahraga, dan perawatan. Matheas dan Khan (dalam Hurlock, 2013) juga menjelaskan bahwa individu dengan penampilan fisik yang menarik menjadi suatu kelebihan di lingkungan yaitu diterima secara sosial, dianggap lebih positif, disukai banyak orang dan juga dianggap lebih bahagia dan mudah dalam menyesuaikan diri. Wahyuningtyas & Hazim (2023) menjelaskan bahwa pada dasarnya mahasiswa adalah individu yang memiliki kecenderungan untuk tampil menarik, ketika sudah menginjak usia dewasa awal penampilan menjadi prioritas agar mampu menarik perhatian lawan jenis. Sehingga mereka melakukan upaya-upaya untuk tetap terlihat cantik dan menarik seperti perawatan tubuh, diet, dll. Pandangan terhadap tubuh akan sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswa dan aktivitas sehari-harinya.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa adalah individu usia dewasa awal yang masuk ke dalam aspek perkembangan SKKPD Pengembangan Pribadi. Aspek-aspek perkembangan dalam SKKPD selanjutnya menjadi rumusan kompetensi yang dirujuk oleh konselor/guru bimbingan dan konseling dalam mempersiapkan rancangan pelaksanaan dari berbagai kegiatan layanan bimbingan dan konseling. Pengembangan pribadi merupakan salah satu aspek yang harus dikembangkan oleh individu dewasa awal, sehingga rumusan kompetensi yang harus dicapainya adalah mempelajari keunikan diri dalam konteks kehidupan sosial (pengenalan), menerima keunikan diri dengan segala kelebihan dan kekurangannya (akomodasi), menampilkan keunikan diri secara harmonis dalam keragaman (tindakan).

Studi pendahuluan dilakukan kepada tiga mahasiswa Angkatan 2022 mengenai citra tubuh. FR mengatakan “Penampilan fisik menjadi titik fokus bagi setiap orang, terutama mahasiswa. Kadang yang bikin *insecure* adalah ketika muncul banyak jerawat di wajah, itu membuat gak percaya diri. Sudah mencoba berbagai rangkaian *skincare* tapi tidak ada hasilnya, yang ada uang jajan habis”. Kemudian disambung dengan pernyataan MF ketika wawancara mengatakan hal yang sama, yaitu “Laki-laki juga terkadang mempunyai perasaan *insecure* karena penampilan fisik, tapi titik fokusnya adalah postur tubuh. Bentuk tubuh yang tidak ideal, menyebabkan kurang percaya diri, apalagi bagi laki-laki diusia 20 tahun yang

seharusnya sudah memiliki postur tubuh ideal. Saya merasa postur tubuh saya kurang ideal, sehingga terkadang saya membanding-bandingkan diri dengan teman yang lain.” Dari kedua mahasiswa tersebut dapat diketahui bahwa mahasiswa laki-laki dan perempuan mengalami perasaan tidak percaya diri karena kekurangan fisik, dan mereka memiliki kekurangan pada titik fokus yang berbeda.

Kemudian hasil wawancara dengan VS menyatakan bahwa “Bukannya kurang bersyukur, tapi secara pribadi selalu memiliki keinginan untuk terus lebih meningkat secara penampilan fisik. Bentuk tubuh dan kondisi wajah adalah titik fokus orang lain terhadap penampilan fisik. Kadang ketika wajah sedang banyak jerawat rasanya tidak ingin bertemu dengan siapapun, apalagi ketika di kampus rasanya ingin buru-buru pulang dan menghindari bertemu dengan banyak orang. Karena ketika berinteraksi dengan orang lain, titik fokus mereka adalah jerawat yang ada di wajah”. Berdasarkan hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa semua mahasiswa yang diwawancarai memiliki citra tubuh negatif, mereka memiliki penilaian negatif terhadap tubuhnya, ada yang menilai bentuk tubuhnya tidak ideal, dan ada juga yang menilai wajahnya banyak jerawat. Hal tersebut berpengaruh pada kepercayaan diri mahasiswa, terkadang mereka membandingkan diri dengan temannya yang lain, dan terkadang mereka tidak ingin berinteraksi dengan banyak orang ketika sedang muncul banyak jerawat.

Fenomena citra tubuh di kalangan mahasiswa juga ditemui oleh Dessy Sumanty, dkk (2018) tentang ketidakpuasan citra tubuh yang terjadi pada mahasiswi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Dari 70 mahasiswa terdapat 48 mahasiswa (68.5%) yang memiliki citra tubuh negatif. Mereka merasa tidak puas pada bagian tubuhnya seperti perut, berat badan, tinggi badan, ukuran dada. Kemudian tidak puas dengan bagian wajah seperti hidung, pipi dan gigi, serta kecantikannya. Usaha yang dilakukan oleh mereka untuk menutupi kekurangannya yaitu mereka melakukan diet ketat, olahraga, pergi ke salon, dan menggunakan *make up*. Sejalan dengan temuan tersebut Javaid & Ajmal (2019) menyatakan bahwa ketidakpuasan pada tubuh umumnya terkait bentuk fisik, penampilan fisik, dan berat badan.

Fenomena lain ditemukan oleh penelitian Oktaviani, dkk (2021) berdasarkan hasil penelitiannya terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas

Buana Perjuangan Karawang yang mengeluhkan kondisi tubuhnya seperti bentuk badan, berat badan, warna kulit, dan tinggi badan. Mereka melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan penampilan fisiknya yaitu minum pil langsing, olahraga ketat, dan minum pil kolagen untuk mendapatkan kulit putih. Hal ini sejalan dengan pendapat Mohammadi & Sajjadinejad (dalam Rosalinda & Fricilla, 2015, hlm. 49) citra tubuh dan daya tarik penampilan fisik merupakan hal utama bagi individu dewasa awal sehingga mereka seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain di kelompok sosialnya. Penampilan dan berat badan merupakan dua hal yang penting dari citra tubuh, karena dua hal tersebut merupakan komponen yang pertama kali terlihat saat berinteraksi dengan orang lain.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa setiap orang akan melakukan berbagai cara agar terlihat menarik. Citra tubuh negatif dapat berkembang menjadi rasa malu dan tidak percaya diri. Hafiza, dkk (2016) menyebutkan bahwa rasa malu dan tidak percaya diri terhadap penampilan fisik akan berdampak pada kehidupan sosial seseorang. Perasaan tidak berharga pada individu akan menyebabkan munculnya perasaan rendah diri. Muhsin (dalam Marta, Daharnis, & Syahniar, 2018) menegaskan bahwa ketidakpuasan pada tubuh dapat menimbulkan perasaan rendah diri (*inferiority feeling*). Adapula Permatasari, dkk (2017) menyatakan bahwa apabila individu dewasa awal menanggapi ketidakpuasan pada tubuh secara maladaptif maka akan muncul perasaan tidak berharga, penolakan, perasaan tidak diakui, dan perasaan tertinggal yang menimbulkan gangguan psikis yang disebut dengan inferioritas kompleks.

Adler menyatakan bahwa *inferiority complex* adalah suatu keadaan ketika seseorang tidak dapat mengkompensasi perasaan rendah dirinya secara normal. Individu yang mengalami *inferiority complex* memiliki pandangan negatif tentang dirinya, merasa tidak berharga, dan tidak mampu mengatasi masalah serta memenuhi kebutuhan hidupnya (Adler, 1989). Terdapat definisi lain yang menjelaskan bahwa *inferiority complex* merupakan kondisi dimana individu merasakan perasaan inferior secara berlebihan dan tidak dapat terkontrol sehingga muncul pandangan diri yang negatif serta tidak mampu mengatasi permasalahannya (Cahyaningtyas, LN, Nadhirah, & Fahriza, 2020).

Berdasarkan fenomena yang terjadi, perasaan inferioritas erat kaitannya dengan citra tubuh. Hal ini didukung oleh Adler (dalam Naisaban, 2004) menyebutkan bahwa terdapat dua sumber yang menyebabkan seseorang mengalami *inferiority complex* yaitu fisik dan psikologis. Inferioritas yang bersumber dari fisik yaitu perasaan tidak puas yang bersumber pada ketidaksempurnaan kondisi tubuh. Sedangkan inferioritas yang bersumber dari psikologis yaitu perasaan tidak puas yang bersumber pada segala aspek kehidupan, sehingga selalu merasa kurang dengan apa yang dimiliki. Selain itu Lin (1997) menjelaskan bahwa faktor yang dapat menyebabkan perasaan inferioritas diantaranya adalah ketidaksempurnaan fisik. Seseorang dengan fisik yang tidak sempurna seperti bentuk tubuh yang tidak ideal, wajah yang tidak proposional, kesulitan berbicara mungkin akan mengalami kesulitan berinteraksi di lingkungan sosialnya.

Wardani, dkk (2015) menjelaskan bahwa penelitian tentang citra tubuh yang telah ada mayoritas respondennya adalah remaja siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Sekolah Menengah Atas (SMA), namun tidak banyak dilakukan pada kelompok usia dewasa awal atau mahasiswa. Sedangkan mahasiswa berada pada periode perkembangan yang rentan terhadap gangguan citra tubuh. Sehingga penelitian terhadap kelompok mahasiswa penting untuk dilakukan. Sejalan dengan hal tersebut, Aristantya & Helmi (2019) dalam penelitiannya merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan jumlah sample yang lebih banyak dan pada tahap perkembangan berbeda seperti pada usia dewasa awal.

Peran layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi sangatlah penting untuk meningkatkan citra tubuh positif mahasiswa. Dalam hal ini, Yusuf (2020) menjelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi merupakan bantuan yang diberikan kepada mahasiswa dalam upaya mencapai perkembangan yang optimal, baik dari aspek pribadi, sosial, akademik maupun karir. Selain itu, Prayitno (2015) menyebutkan bahwa tujuan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi yaitu agar mahasiswa mampu mengatur hidupnya sendiri, mengembangkan kepribadiannya sesuai dengan potensi yang dimiliki, menjamin taraf kesehatan mental yang wajar, dan mampu merencanakan masa depan.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara citra tubuh dengan perasaan inferioritas pada mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Yang kemudian hasil dari penelitian ini adalah layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi untuk meningkatkan citra tubuh positif mahasiswa.

1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian

Pembentukan citra tubuh dimulai pada masa kanak-kanak. Keluarga memiliki peranan penting terhadap pembentukan citra tubuh anak. Orang tua dapat memengaruhi citra tubuh anak dilihat dari bagaimana orang tua memuji atau mengkritik bagian tubuh anak. Selain itu, perlakuan orang tua terhadap tubuh yang dimiliki juga dapat memengaruhi bagaimana individu menilai tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002). Pada masa kanak-kanak individu belum berada pada tahap mengidentifikasi penampilan fisiknya, identifikasi penampilan fisik terjadi pada masa remaja. Sejalan dengan pernyataan tersebut, Ganeswari & Wilani (2019) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa perkembangan dimana individu mengalami perubahan fisik. Hal ini yang mendasari remaja cenderung lebih memperhatikan penampilan fisiknya.

Mahasiswa adalah individu yang berada pada masa dewasa awal. Pada masa ini terjadi puncak perkembangan terutama perkembangan fisik. Umumnya, mahasiswa sudah fokus terhadap karir dan pendidikan bukan lagi terhadap kekurangan fisik. Artinya, mahasiswa yang memiliki citra tubuh negatif dengan perasaan inferioritas kompleks memiliki hambatan pada tugas perkembangannya di masa remaja yang belum tuntas hingga terbawa pada masa usia dewasa awal.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1.2.1 Bagaimana gambaran umum citra tubuh pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia?

1.2.2 Bagaimana gambaran umum perasaan inferioritas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia?

1.2.3 Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan perasaan inferioritas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia?

1.2.4 Bagaimana rancangan layanan Bimbingan dan Konseling untuk meningkatkan citra tubuh positif Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan identifikasi dan rumusan masalah di atas maka dapat dirumuskan tujuan penelitian sebagai berikut.

1.3.1 Mendeskripsikan gambaran citra tubuh mahasiswa FIP UPI;

1.3.2 Mendeskripsikan gambaran perasaan inferioritas mahasiswa FIP UPI;

1.3.3 Mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan perasaan inferioritas mahasiswa FIP UPI;

1.3.4 Mendeskripsikan rancangan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan citra tubuh positif mahasiswa FIP UPI.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis. Berikut ini dijelaskan kedua manfaat penelitian secara rinci.

1. 4. 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap perkembangan ilmu bimbingan dan konseling berkaitan dengan citra tubuh dan perasaan inferioritas pada mahasiswa.

1. 4. 2. Manfaat Praktis

1. 4. 2. 1 Bagi Dosen Pembimbing Akademik

Mendapatkan informasi dan pemahaman tentang hubungan citra tubuh dengan perasaan inferioritas, sehingga dosen pembimbing

akademik dapat memberikan bantuan kepada mahasiswa yang dibimbing untuk meningkatkan citra tubuh positif.

1. 4. 2. 2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi kepada peneliti selanjutnya, yang melakukan penelitian terhadap permasalahan yang sama mengenai hubungan citra tubuh dengan perasaan inferioritas.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur organisasi skripsi berisi alur penulisan penelitian yang dirancang berdasarkan Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah Universitas Pendidikan Indonesia. Urutan penulisan skripsi diuraikan sebagai berikut. Bab I Pendahuluan, pada bagian ini membahas latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi. Bab II Kajian Pustaka, pada bagian ini membahas konsep teori citra tubuh dan perasaan inferioritas, disertai dengan penelitian terdahulu, bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, posisi teoretis penelitian, dan hipotesis penelitian. Bab III Metodologi Penelitian, pada bagian ini membahas tentang desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, uji coba alat ukur, prosedur penelitian dan analisis data. Bab IV Temuan dan Pembahasan, pada bagian ini membahas tentang hasil penelitian yang telah dilakukan. Bab V Kesimpulan dan Rekomendasi, pada bagian ini membahas tentang simpulan dari hasil penelitian dan saran dari hasil penelitian yang telah dilakukan.