

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kota Malang merupakan salah satu kota di Provinsi Jawa Timur yang mendapatkan julukan sebagai Kota Pendidikan. Julukan ini disematkan karena banyaknya perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, yang berdiri di kota ini. Berdasarkan data yang diambil oleh *Times* pada tahun 2022, terdapat lebih dari 62 perguruan tinggi yang tersebar di seluruh penjuru Kota Malang. Jumlah ini menjadikan Malang sebagai salah satu kota dengan konsentrasi perguruan tinggi terbanyak di Indonesia. Kedatangan gelombang baru mahasiswa di Kota Malang mengharuskan mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan baru. Mahasiswa baru yang berdatangan dari berbagai wilayah inilah yang dihadapkan oleh lingkungan baru, mereka dituntut untuk menyesuaikan diri pada lingkungan tersebut. Tidak hanya pada lingkungan saja melainkan gaya hidup, bahasa, adat istiadat, dan interaksi sosial. Menurut Gultom et al., (2023) perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional menjadi ciri peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, sehingga proses penyesuaian ini menjadi tantangan bagi remaja. Bagi mahasiswa tahun pertama, perubahan ini mungkin cukup menyulitkan untuk mereka. Perubahan yang terjadi terkadang mempengaruhi kepercayaan diri pada mahasiswa tingkat awal.

Rais (2022) berpendapat bahwa rasa percaya diri adalah salah satu elemen paling penting dalam kehidupan seseorang. Rasa percaya diri sebenarnya ada dalam diri setiap individu, tetapi tingkat rasa percaya diri tersebut berbeda untuk setiap orang. Setiap orang lahir dengan tingkat kepercayaan diri yang

bervariasi. Ada individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, sementara ada pula yang merasa kurang percaya diri. Hal ini tentunya akan mempengaruhi perilaku mereka. Penelitian yang dilakukan Imana et al., (2025) menunjukkan bahwa 11,4% mahasiswa baru kepercayaan dirinya rendah, lalu 65,9 % kepercayaan dirinya dalam kategori sedang. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Oetomo et al., (2022) menunjukkan bahwa faktor keterbukaan dan kepercayaan diri memberikan sumbangan dalam penyesuaian diri sebesar 22,3% sehingga cukup berpengaruh. Individu yang percaya diri serta berani terbuka terhadap perubahan akan memudahkan individu tersebut dalam menyesuaikan diri di lingkungan sekitarnya, baik dibidang akademik maupun non-akademik. Dalam penelitian Bidjuni (2021) menunjukkan bahwa 50% mahasiswa baru pada sebuah universitas memiliki kepercayaan diri yang rendah. Penulis melakukan survey pra penelitian yang menunjukkan bahwa 30 responden (90,9%) merasa kepercayaan diri berpengaruh terhadap kehidupannya.

Pada awal perkuliahan, mahasiswa baru merasa asing dengan lingkungan kampus. Segala hal masih terasa baru seperti teman-teman baru, lingkungan baru, gedung-gedung baru, tempat baru dan dosen yang mengajar. Perasaan asing ini merupakan hal wajar yang dirasakan mahasiswa baru. Febriana (2024) mahasiswa baru mengawali interaksi sosialnya di kampus untuk dapat mendukung dalam menyesuaikan diri dengan tugas-tugas baru di kampus. Ketika mahasiswa baru mampu menyesuaikan dirinya di lingkungan kampus maka timbul rasa senang, terpenuhnya kebutuhan sosiopsikologi, dan perasaan dapat diterima di lingkungan kampus sehingga ia merasa yakin dengan dirinya. Bila penyesuaian diri tidak berhasil maka dapat mengakibatkan mahasiswa baru tersebut menarik

diri, mudah tertekan dalam berinteraksi dan perasaan tidak diterima keberadaanya oleh lingkungan teman sebaya sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri.

Amalia (2020) mengatakan bahwa rasa percaya diri adalah elemen psikologis yang penting dalam pertumbuhan individu, terutama selama masa remaja seperti mahasiswa baru. Rasa percaya diri sebenarnya ada dalam diri setiap individu, tetapi tingkat rasa percaya diri tersebut berbeda untuk setiap orang. Mahasiswa yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi cenderung lebih aktif terlibat dalam berbagai kegiatan akademik dan sosial, memiliki hubungan interpersonal yang positif, serta mampu mengelola stres dengan baik. Sebaliknya, rendahnya rasa percaya diri pada mahasiswa dapat mempengaruhi secara negatif prestasi akademik, hubungan sosial, dan kesehatan mental mereka.

Hurlock (2001) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah orang tua, rasa aman, kesuksesan, dan penampilan fisik. Banyak faktor yang dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang, salah satunya adalah penampilan fisik. Mahasiswa tingkat awal atau yang berada dalam kategori remaja yang berada pada usia 18-22 tahun mengalami banyak perubahan yang terjadi pada masa remaja, meliputi perubahan fisik, psikologi, dan kognitif. Hal ini yang menimbulkan adanya gejolak dalam diri remaja, sehingga masa remaja disebut juga sebagai masa yang penuh problematika. Pada masa remaja sudah mulai muncul kesadaran bahwa daya tarik fisik sangat berperan dalam berinteraksi sosial, sehingga mulai ada perhatian remaja terhadap tubuhnya dan mulai mengembangkan pemikiran mengenai seperti apa bentuk tubuhnya menurut Mellor et al., (dalam Mardiyanti & Aisyah, 2022) perubahan fisik sering sekali mencuri perhatian yang besar para mahasiswa awal atau mahasiswa baru, fokus pada bagaimana menampilkan diri sebaik mungkin menurut pandangan ideal

banyak orang. Mahasiswa mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, kemudian beranjak pada penampilan fisik yang dimiliki orang lain hingga standar tubuh yang harus dimiliki. Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut citra tubuh. Menurut Hoyt dan Kogan (dalam Mardiyanti & Aisyah, 2022) citra tubuh adalah sikap individu terhadap tubuhnya sendiri dalam hal bentuk, ukuran, atau estetika yang didasarkan pada evaluasi individual dan pengalaman individu tersebut terhadap atribut fisiknya.

Berdasarkan hasil penelitian Astuti & Daud (2024) sebuah penelitian di Makassar pada tahun 2023 melibatkan 190 remaja yang menjadi korban *body shaming*. Hasilnya menunjukkan bahwa 60% dari mereka mengalami penurunan kepercayaan diri. Mayoritas korban mengalami dampak negatif pada citra tubuh dan kepercayaan diri mereka. Adapun data yang dikutip reproedukasi.org pada tahun 2021, 88% perempuan dan 90% laki-laki di Indonesia merasa tidak puas dengan tubuhnya. Di Australia, situasinya tidak jauh berbeda, dimana 73% orang tidak puas dengan tubuh mereka dan 40% bahkan membandingkan diri mereka dengan orang lain di media sosial. Data ini menunjukkan bahwa citra tubuh memainkan peran penting dalam pembentukan kepercayaan diri, terutama di kalangan remaja atau mahasiswa tingkat awal, yang lebih rentan terhadap kritik sosial dan perubahan fisik selama masa pertumbuhan.

Menurut Hidayat et al., (2023) penampilan menjadi salah satu dari faktor yang dapat mengembangkan rasa percaya diri pada remaja, setiap orang mempunyai tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda. Ada orang dengan harga diri yang tinggi dan ada orang yang mempunyai harga diri yang rendah. Seseorang yang kurang percaya diri karena melihat dirinya sendiri saat seseorang menerima umpan balik negatif dari orang lain. Mahasiswa baru memiliki citra tubuh yang

beragam karena berasal dari berbagai wilayah di Indonesia yang memiliki ciri fisik yang berbeda-beda, hal ini membuat mahasiswa tersebut merasa kurang percaya diri. Mereka sering membanding-bandingkan citra tubuh yang dimiliki dengan citra tubuh individu lainnya. Terlebih di zaman sekarang teknologi sangat berpengaruh terhadap individu karena kemudahan untuk mengakses sesuatu seperti tren-tren di media sosial tentang *makeup*, *outfit*, dan *skincare* terkini, sehingga individu tersebut merasa bahwa dirinya tidak sesuai dengan standart di media sosial. Saat berpenampilan baik, seseorang cenderung merasa aman dan nyaman. Sehingga ketika bertemu dengan orang lain tidak merasa terancam dengan perasaan tidak nyaman karena takut dengan apa yang dikenakan tidak cocok untuk dirinya.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pertiwi & Ansyah (2021) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara citra tubuh dengan kepercayaan diri remaja. Semakin tinggi citra tubuh maka semakin tinggi kepercayaan diri pada remaja dan sebaliknya semakin rendah citra tubuh maka semakin rendah kepercayaan diri pada remaja. Adapun hasil penelitian lainnya yang dilakukan Pramesti et al., (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri remaja putri. Dalam hasil penelitian ini masih adanya remaja yang belum mampu berpikiran atau bersikap positif terhadap dirinya dan kemampuan nya untuk bisa mengembangkan bakat apa yang ada pada dirinya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Muyana et al., (2022) tentang pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada siswa yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri remaja. Hal ini menunjukkan bahwa citra tubuh menurunkan rasa kurangnya

percaya diri pada remaja putri. Adapun penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri yaitu penelitian Dianningrum & Satwika (2021) Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang rendah dengan arah positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. Hal ini dapat diartikan jika remaja memiliki citra tubuh yang positif, maka kepercayaan diri yang dimiliki akan meningkat. Sebaliknya, jika remaja memiliki citra tubuh yang negatif, maka kepercayaan yang dimiliki akan berkurang. Citra tubuh dan kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja akan memengaruhi kualitas hidupnya, jadi diperlukan usaha agar terbentuk citra tubuh yang positif dan kepercayaan diri yang tinggi.

Penelitian terdahulu hanya mengulas fenomena citra tubuh menggunakan subjek penelitian perempuan saja, diantara lain penelitian Muyana et al., (2022) hanya meneliti remaja perempuan. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Pramesti pj (2022) hanya meneliti remaja perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi dan Ansyah (2021) menggunakan remaja perempuan sebagai subjek dari penelitiannya. Dalam penelitian kamila (2023) menunjukkan bahwa citra tubuh berpengaruh juga terhadap pada laki-laki. Penulis tertarik untuk memperluas subjek penelitian dengan menggunakan laki-laki dan Perempuan sebagai subjek penelitian, dan menguji ulang hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada mahasiswa tingkat awal di Kota Malang.

Berdasarkan penjelasan di atas, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada mahasiswa tingkat awal di Kota Malang. Dari pemaparan tentang kepercayaan diri dan citra tubuh terdapat hubungan yang melekat antara kepercayaan diri dengan citra tubuh. Kepercayaan diri harus ada agar mahasiswa dapat menjalani aktifitas

perkuliahannya dengan baik, hal ini sejalan dengan McCelland (dalam Marheni, 2022) yang mengungkapkan bahwa rasa percaya diri merupakan pengendalian internal seseorang terhadap rasa kekuatan batinnya, kesadaran akan kemampuannya, dan tanggung jawab terhadap keputusan yang dipilihnya. Oleh karena itu, orang dengan kepercayaan diri yang baik memiliki pandangan positif terhadap potensi dirinya dan bertanggung jawab atas konsekuensi keputusannya.

B. Rumusan Masalah

Sebagaimana latar belakang masalah yang telah dikemukakan dan berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa tingkat awal di Kota Malang ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari adanya penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada mahasiswa tingkat awal di Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Pada hasil penelitian skripsi yang telah ditulis ini diharapkan dapat memiliki dampak positif bagi bidang keilmuan dalam kategori psikologi yang membahas tentang citra tubuh dengan kepercayaan diri terhadap mahasiswa di Kota Malang.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini penulis berharap agar dapat memberikan pengetahuan dan wawasan terhadap berbagai kalangan mahasiswa agar dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dan memberikan pengetahuan serta wawasan mengenai citra tubuh pada mahasiswa