

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Body dissatisfaction dapat dipahami sebagai pergulatan batin yang timbul saat seseorang menilai penampilan fisiknya jauh dari apa yang ia bayangkan atau harapkan. Perasaan ini biasanya disertai oleh penilaian negatif, rasa tidak nyaman, bahkan penolakan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu. Dampak dari ketimpangan antara tubuh yang nyata dan tubuh yang dibayangkan tersebut tidak sekadar bersifat visual, tetapi menjalar pada aspek emosional dan sosial. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* kerap menilai tubuhnya secara negatif, bahkan hanya karena bagian tubuh tertentu yang dianggap tidak sesuai standar. Perasaan malu, rendah diri, dan keengganan untuk terlibat dalam interaksi sosial menjadi konsekuensi yang cukup sering muncul. Dalam hal ini, ketidakpuasan terhadap tubuh bukan sekadar soal fisik, melainkan persoalan identitas dan harga diri (Quiñones, Herbozo, & Matt, 2022).

Hasil pra-penelitian melalui wawancara terhadap tiga informan generasi Z di Kota Malang menunjukkan bahwa keraguan terhadap kemampuan diri masih menjadi tema yang dominan. Ketiganya mengungkapkan upaya membangun kepercayaan diri masing-masing, tetapi menghadapi kendala yang cukup kompleks. Salah satu faktor yang paling menonjol adalah ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau *body dissatisfaction*. Responden A mengungkapkan kecenderungan untuk terus-menerus meragukan kapasitas dirinya, dan sering menafsirkan pengalaman negatif melalui kacamata emosional pribadi. Responden B tampak lebih defensif, dengan kecenderungan menyalahkan kondisi luar atas rendahnya rasa percaya diri yang ia alami, dan menilai dirinya secara subjektif tanpa refleksi mendalam. Sementara itu, Responden C menunjukkan pola pikir

negatif yang berpusat pada bentuk tubuhnya, memandang tubuhnya secara tidak realistis dan meremehkan dirinya sendiri, yang pada akhirnya menggerus kepercayaan dirinya dalam kehidupan sosial maupun akademik. Generasi Z yang mengalami *body dissatisfaction* menghadapi berbagai dampak psikologis dan sosial, seperti rendahnya kepercayaan diri, pola pikir negatif terhadap diri sendiri, serta ketidakmampuan dalam mengevaluasi diri sendiri secara rasional. Sebagaimana ditunjukkan oleh hasil pra-penelitian, *body dissatisfaction* dapat menyebabkan keraguan berkepanjangan terhadap kemampuan diri, kondisi emosi yang tidak adaptif, dan penilaian diri yang tidak seimbang. Kondisi ini dapat mengganggu kesehatan mental dan memengaruhi fungsi sosial atau prestasi akademik, karena generasi Z akan merasa terhambat dalam berinteraksi dan meragukan kapasitasnya dalam berbagai berinteraksi dengan orang lain (Nahla & Qudsyi, 2024).

Selain itu, permasalahan yang mengemuka dari berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* merupakan isu psikologis yang cukup serius di kalangan remaja. Penelitian Carvalho et al. (2020) menunjukkan bahwa 75% dari 1.019 remaja yang diteliti mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Kondisi ini juga tercermin dalam temuan Afriany et al. (2024), yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMA X memiliki kecenderungan membandingkan fisik mereka dengan orang lain (75%), merasa khawatir terhadap penampilan (80%), tidak percaya diri (80%), dan secara obsesif memeriksa penampilan di cermin (95%). Temuan serupa juga ditemukan oleh Meiliana et al. (2018), yaitu sebanyak 81% responden menyatakan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* Menurut Manimunah dan Yohana (2021), adalah standar kecantikan yang tidak realistis dan sempit seperti tubuh ramping sempurna atau kulit tanpa cela yang sering kali dibentuk oleh media dan budaya populer, sehingga mendorong individu merasa tidak cukup baik jika tubuhnya tidak sesuai dengan gambaran tersebut. Kedua, terdapat keyakinan keliru bahwa tubuh ideal sepenuhnya bisa dicapai melalui kontrol diri, seperti diet atau olahraga ekstrem, padahal banyak aspek tubuh ditentukan oleh faktor yang tidak bisa dikendalikan sepenuhnya. Ketiga, ketidakpuasan terhadap tubuh sering kali menjadi proyeksi dari rasa tidak puas yang lebih mendalam terhadap kehidupan atau diri sendiri secara keseluruhan, seperti kekecewaan dalam relasi atau kegagalan pribadi, yang kemudian dilampiaskan melalui tubuh. Keempat, hidup dalam budaya yang menilai orang berdasarkan kesan visual pertama membuat individu merasa harus tampil sesuai ekspektasi sosial agar diterima atau dihargai, sehingga tekanan ini semakin memperkuat perasaan negatif terhadap tubuh. Keempat faktor tersebut membentuk rangkaian tekanan sosial dan psikologis yang kompleks dan sering kali tidak disadari, namun sangat memengaruhi cara individu memandang dan memperlakukan tubuhnya sendiri.

Kepercayaan diri merupakan kondisi psikologis di mana individu memiliki penilaian yang realistis dan positif terhadap kapasitas dirinya. Pada generasi Z kelompok usia yang lahir antara tahun 1995 hingga 2013, kepercayaan diri bukan sekadar atribut personal, tetapi menjadi bagian dari modal sosial yang memengaruhi cara mereka menjalani relasi sosial, mengambil keputusan, dan menghadapi tuntutan kehidupan yang dinamis. Kepercayaan diri didefinisikan sebagai kemampuan untuk bertindak tanpa diliputi kekhawatiran berlebihan,

kesanggupan memikul tanggung jawab, kemampuan menjalin hubungan sosial secara sehat, semangat dalam mengejar pencapaian, serta kesadaran terhadap kekuatan dan keterbatasan pribadi. Jika salah satu aspek ini terganggu, maka keseimbangan kepercayaan diri pun ikut terpengaruh (Wahyuni & Costadinov, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan pengaruh kepercayaan diri terhadap *Body dissatisfaction*. Penelitian yang dilakukan oleh Afriany et al. (2024) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Dalam temuan tersebut, kepercayaan diri memiliki pengaruh negatif terhadap *body dissatisfaction*, yang berarti bahwa semakin tinggi kepercayaan diri seorang remaja putri, maka kecenderungannya untuk merasa tidak puas terhadap tubuhnya akan semakin rendah. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri berkaitan dengan meningkatnya ketidakpuasan tubuh. Koefisien regresi yang bernilai negatif memperkuat arah hubungan tersebut,

Penelitian yang dilakukan oleh Azzahra et al. (2024) menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap *body dissatisfaction*. Subjek penelitian ini berjumlah 86 responden dengan kriteria wanita dan sedang menjalani program diet. Hasil ini menunjukkan bahwa anggota aerobik yang memiliki tingkat kepercayaan diri lebih tinggi cenderung memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih rendah.

Penelitian Amini et al. (2025) menunjukkan temuan yang cukup unik. Tidak seperti penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan negatif, penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kepercayaan diri dan *body dissatisfaction*. Artinya, semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki oleh

mahasiswa laki-laki yang rutin melakukan perawatan skincare, semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh yang mereka rasakan. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri juga berkaitan dengan rendahnya *body dissatisfaction*. Temuan ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri dalam kelompok tersebut tidak selalu bermakna penerimaan diri secara utuh, melainkan beriringan dengan kesadaran kritis atau standar estetika pribadi yang semakin tinggi, sehingga mendorong ketidakpuasan meskipun rasa percaya diri meningkat.

Dari beberapa penelitian tersebut dibuat kesimpulan sementara bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan terhadap *body dissatisfaction*, namun arah dan kekuatan hubungan tersebut bervariasi. Penelitian Afriany et al. (2024) dan Azzahra et al. (2024) sama-sama menunjukkan bahwa kepercayaan diri berpengaruh negatif terhadap *body dissatisfaction*, artinya semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh. Namun, berbeda dari dua studi tersebut, penelitian Amini et al. (2025) menemukan hubungan yang bersifat positif antara kepercayaan diri dan *body dissatisfaction* pada laki-laki yang menjalani perawatan skincare. Kesenjangan penelitian muncul dari belum adanya kajian yang secara spesifik meneliti hubungan antara kepercayaan diri dan *body dissatisfaction* pada generasi Z. Sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada kelompok terbatas seperti remaja putri di satu sekolah, anggota komunitas aerobik, atau mahasiswa laki-laki yang menjalani perawatan kulit. Selain itu, belum banyak penelitian yang menyoroti bagaimana karakteristik khas generasi Z dapat memengaruhi dinamika antara kepercayaan diri dan ketidakpuasan tubuh. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut dengan mengkaji fenomena ini dalam lingkup generasi Z di Kota Malang, guna memberikan gambaran yang lebih kontekstual dan relevan terhadap

realitas psikologis yang mereka alami saat ini. Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, penulis ingin dan berminat melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “Pengaruh Kepercayaan diri Dengan *Body dissatisfaction* pada Generasi Z Di Kota Malang”

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah ada pengaruh Kepercayaan diri terhadap *Body dissatisfaction* pada Generasi Z di Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh Kepercayaan diri terhadap *Body dissatisfaction* pada Generasi Z di Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat kegiatan penelitian ini antara lain

1. Manfaat Teoritis

Untuk mengetahui gambaran tentang *body dissatisfaction* pada tahapan dewasa awal. Mendeskripsikan secara umum dan garis besar tentang *Body dissatisfaction* yang sering terjadi pada remaja yang beranjak dewasa meliputi deskripsi, aspek, dan faktor pendorong terjadinya *body dissatisfaction*. Memahami pola kehidupan remaja di era globalisasi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat bagi peneliti untuk menambah pengetahuan dan wawasan baru, selain itu sebagai sumbangan kajian dalam bidang yang ditekuni. Selanjutnya bermanfaat bagi khalayak umum sebagai bahan bacaan. Sebagai penunjang bahan penelitian lanjutan atau pengembangan permasalahan.