

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan individu yang unik dan memiliki berbagai sifat yang berbeda antar sesama. Baik itu bentuk wajah, hidung, mata dan bentuk tubuh. Manusia adalah ciptaan Tuhan yang dilahirkan dengan karunia masing-masing. Setiap makhluk hidup memiliki keistimewaan lebih dari pada makhluk hidup lainnya. Oleh karena itu, manusia disebut sebagai manusia yang unik, seringkali kita jumpai bahwa penampilan fisik membentuk salah satu faktor yang penting untuk seseorang sebagai delegasi sebutan seseorang dan visibel dalam masyarakat yang interaktif.

Berbagai perubahan yang terjadi bersamaan sering kali menjadi masalah yang dialami oleh sebagian remaja (Papalia, dkk.,2009). Perubahan dari bentuk tubuh senantiasa terjadi pada masa remaja dan membentuk respon pada bentuk tubuh yang menarik perhatian pada bentuk tubuh remaja sesuai dengan norma budaya yang berlaku (Hurlock,2002). Dibandingkan dengan aspek kehidupan lainnya, kebanyakan remaja tidak mengkhawatirkan penampilan mereka (Papalia, dan kolega., 2009).

Santrock (2012) mengemukakan remaja cenderung mengembangkan citra tubuh dan memperhatikan bentuknya. (Cash, 2008) menjelaskan bahwa citra atau bentuk tubuh adalah bagian terpenting dari identitas gender dan juga terdapat fakta bahwa beberapa orang merasa mereka tidak memenuhi syarat secara fisik untuk menampilkan diri sebagai laki-laki (maskulin) dan perempuan (feminin). Grogan (2008), menyatakan bahwasannya citra tubuh merupakan evaluasi yang bersifat subjektif, yang rentan terhadap perubahan di bawah pengaruh lingkungan sosial. Secara

umum, seorang remaja putri kurang puas dengan tubuh mereka daripada anak laki-laki. (Bearman dkk, dalam Santrock, 2012; Griffiths dkk., 2017).

Keinginan remaja untuk tampil elegan dan sempurna di depan khalayak ramai memang mengkhawatirkan. Inilah yang membuat para remaja berusaha semaksimal mungkin untuk membuat penampilan mereka menarik sesuai yang diinginkan. Karena bagi dirinya, berpenampilan menarik akan menentukan kesan dan menimbulkan pesan yang menarik pada saat di pandang (Thompson, 2002). Standar kecantikan saat ini dianggap paling ideal di masyarakat untuk seorang remaja putri adalah memiliki bentuk tubuh yang langsing, sehingga hal tersebut menjadikan wanita kurang puas dengan bentuk serta berat badannya sekarang. Oleh karena itu, perempuan yang terpaksa bekerja keras untuk mencapai standar ideal tersebut (Mumford & Choudry (2000).

Kepedulian penampilan fisik pada masa remaja memiliki banyak konsekuensi bagi kehidupan. Dalam hal ini mahasiswa erat dengan masalah yang berkaitan dengan penampilan. Berdasarkan pada studi penelitian yang dilakukan terhadap remaja dikalangan Mahasiswi Universitas Negeri Malang, membuktikan bahwa mayoritas dari mereka mempunyai citra tubuh yang negatif (Setyowati, 2016).

Beberapa fenomena yang terjadi, berkaitan dengan citra tubuh yang sering dialami oleh para remaja perempuan yang tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya, membuat remaja wanita menjadi kurang di senangi dalam *circle* pertemanannya atau dapat disebut *body shaming*, tindakan tersebut sering kali terjadi di lingkungan sekitar seperti contoh kecil yang sering kita ketahui bersama adalah mengkritik atau bahkan menghina bentuk tubuh

atau berat badan seseorang baik secara langsung atau melalui media sosial (Vemale, 2013).

Penelitian Irawan dan Safitri (2014), dengan subjek penelitian mahasiswa Universitas ESA Unggul menunjukkan bahwa walaupun sudah memiliki indeks massa tubuh (IMT) normal, sebagian besar mahasiswa tetap melakukan diet ketat baik dengan anjuran ahli gizi atau hanya asal sesuai dengan batasan pengetahuannya. Selain itu, Penelitian Ratnawati dan Sofiah (2012), pada siswa SMK di Kediri membuktikan hasil tidak jauh berbeda yakni citra tubuh yang negatif dapat menaikkan kecondongan gangguan makan yakni *anoreksia nervosa*.

Penelitian Anggraini (2012) citra diri dan hubungan sosial para remaja dengan jerawat (*acne vulgaris*), menunjukkan anak remaja dengan jerawat parah (64,6%) mempunyai citra diri yang negatif (56,3%), dalam hubungan sosial sangat rendah pada remaja yang memiliki jerawat yang kurang melakukan perawatan. Penyebabnya adalah remaja rentan berjerawat memiliki kesan psikologis yang buruk, terutama jika mereka kurang melakukan perawatan terhadap wajah, dan sebagian terdapat fakta pula bahwa remaja wanita memiliki rasa *insecure* terhadap dirinya sendiri.

Orang yang memiliki citra tubuh yang buruk akan berprasangka buruk ketika menerima fakta dalam kondisi yang berlebihan. Informasi yang dia pikirkan terkait tubuhnya, lebih buruk dibandingkan dengan apa yang sebenarnya terjadi. Efek psikologisnya ialah perasaan kurang puas secara berlebihan yang berujung pada kurang bahagianya orang tersebut. Muncul kecemasan ketika ditempatkan di antara yang lain. Kondisi ini menyebabkan kelelahan yang menghalangi perempuan untuk menikmati hidup dan berkontribusi secara efektif terhadap diri sendiri dan lingkungan (Savitri, 2008).

Grogan (2008), menunjukkan bahwasannya citra tubuh yang negatif membahayakan kebugaran pribadi, oleh sebab itu perilaku sehat yang berkaitan dengan citra tubuh dianggap sebagai topik terpenting untuk siapapun yang hendak melakukan gaya hidup sehat. Selain itu, Amalia (2007), menemukan bahwa seseorang ingin mempunyai citra diri yang idealis dan memiliki tubuh ideal yang diinginkan. Perawakan badan dianggap paling idealis menampakkan tidak puas atas bentuk tubuhnya dan kesenjangan antara bentuk tubuh yang dipersepsikan oleh orang lain. Thompson (2000), berpendapat bahwa derajat citra tubuh individu diwakili oleh peningkatan penampilan secara keseluruhan, kepuasan individu dengan bagian tubuh, dan peningkatan penerimaan citra tubuh sekunder. Hal ini sangat tergantung pada sosial budaya. Ada empat aspek pengaruh: aksi orang lain, perumpamaan dengan orang lain, kedudukan individu dan persepsi dengan orang lain.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) Body image ialah penilaian seseorang atas bentuk tubuhnya, seseorang akan mempersepsikan dan menilai sesuai dengan pandangan dan perasaan mereka tentang ukuran dan bentuk tubuh, serta mempertimbangkan pendapat individu lain ketika mengevaluasi tubuh seseorang.

Arthur (2013), mengatakan citra tubuh adalah imajinasi subjektif seseorang tentang bentuk tubuhnya, terutama tentang penilaian orang lain dan bagaimana tubuh mereka harus beradaptasi dengan persepsi mereka. Penilaian dan persepsi fisik yang positif akan memungkinkan seseorang untuk menghargai bentuk alami tubuhnya, menjadi bahagia dan menerima bahwa tubuhnya adalah sesuatu yang istimewa yang berbeda untuk setiap orang, dan mereka mungkin menolak untuk mempertimbangkan kejadian abnormal seperti gelisah, tentang makanan dan kalori, orang dengan citra

tubuh yang positif merasa lebih nyaman dan percaya diri dengan bentuk tubuhnya (Halil, 2007).

Pada penelitian Thompson (dalam Yundarini, 2014), mengutarakan wanita mudah memandang negatif citra tubuh dibandingkan dengan laki-laki. Wanita gemar memperhatikan berat badannya dan performa wajah yang dimiliki agar terus menarik. Kepuasan terhadap bentuk tubuh diri sendiri merupakan bagian dari cara seseorang untuk memaknai bentuk keindahan tubuh yang dimiliki. Pada masa dewasa bentuk keindahan tubuh adalah aset yang harus dimiliki, karena dilihat dari sudut pandang tampilan luar fokus utama yang diperhatikan. Wanita dewasa umumnya berpikir hingga berpenampilan yang memikat ialah mempunyai wajah yang jelita, kulit yang cerah, berat badan yang langsing, bentuk tubuh yang idealis, maka akan timbul perasaan tidak puas terhadap citra tubuh (Grogan, 2008).

Hasil penelitian yang dilakukan Monteath, S. A., & McCabe, M. P. (1997) di Australia didapatkan hasil bahwa 94% wanita menginginkan tubuh yang lebih langsing daripada ukuran yang dimilikinya saat itu, dan 5% lainnya menganggap bahwa bentuk tubuhnya saat itu sudah ideal dan 1% lainnya ingin terlihat lebih gemuk dari ukuran tubuh yang dimilikinya saat itu.

Beberapa orang akan selalu merasa ada yang kurang dalam dirinya, sehingga membentuk suatu pikiran bahwa citra dalam dirinya sangat tidak menarik dan akan selalu berpikir negatif terhadap penampilan dan citra diri di depan publik, hal tersebut mengartikan bahwa seseorang yang selalu merasa kurang dalam dirinya maka dia akan senantiasa merasa kurang, dan akan selalu berpikir negatif terhadap dirinya. Agustini (2006), mengatakan bahwa pandangan dari seseorang yang negatif terhadap dirinya dapat menimbulkan perasaan tidak berdaya dan merasa tidak berguna, ini berarti bahwa individu mengevaluasi atau melihat dirinya sebagai seseorang yang

cacat fisik, penampilan yang tidak sedap dipandang mata, dan keterampilan sosial yang tidak memadai, perasaan seperti itulah yang akan berdampak negatif bagi diri seseorang untuk dapat menyesuaikan diri dengan keadaan yang sedang dialami seperti bentuk tubuhnya yang selalu dianggap kurang ideal dan selalu merasa kurang cocok untuk bergaul dengan teman (Bosiet et al., 2006)

Menurut Dacey & Kenny (dalam Indika, 2009), kemampuan menjalin hubungan positif dengan remaja lain dan pengembangan keterampilan interpersonal akan menghambat persepsi negatif tentang citra tubuh remaja. Dalam pengertian ini, orang muda dengan opini negatif akan terus memikirkan kekurangan tubuh mereka dan akan menarik diri dari hubungan. Evaluasi diri yang negatif juga dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya, yang berarti bahwa orang akan menilai kekurangan fisik dan penampilan Anda sebagai hal yang tidak menyenangkan.

Pada tanggal 23 Juni 2021 peneliti melakukan *survey* awal atau studi pendahuluan kepada Mahasiswa Universitas Merdeka Malang yang dilakukan dengan menyebar angket melalui *google form* yang terdiri dari indikator mengenai citra tubuh. Berdasarkan penyebaran angket tersebut, dapat diketahui bahwa 56 responden berasal dari 92,9% mahasiswa berjenis kelamin perempuan dan 7,1% mahasiswa laki-laki. Hasil *survey* dari studi pendahuluan tersebut diperoleh bahwa rasa tidak nyaman terkait dengan penampilan bentuk tubuh individu sering dialami. Hal ini sejalan dengan hasil jawaban responden 57,1 % mengalami hal tersebut. Ketika orang lain melakukan penilaian maupun respon terhadap pandangan bentuk tubuh pada individu menjadi suatu hal yang mendapat respon negatif. Seperti perasaan kurang nyaman, sedih, malu, tidak percaya diri dan tersinggung. Apabila individu mendapat pernyataan yang menyakitkan akan merasakan

perasaan yang mengganjal dan menjadi suatu hal yang akan dipikirkan selama beberapa waktu. Rasa tidak percaya diri oleh individu sering kali menjadi penghambat untuk berinteraksi dengan orang lain. Hal ini membuat seseorang yang memiliki perasaan tersebut menarik diri dan menghindar dari lingkungan. *Overthinking* atau perasaan yang muncul terhadap suatu hal dan mempercayainya, hal yang dipikirkan tersebut belum tentu kenyataan pada individu menjadi suatu hal yang dialami ketika orang lain memandang negatif bentuk tubuh karena merasa berbeda dan tidak nyaman.

Selain melakukan *survey* awal dengan penyebaran angket melalui *google form*, Untuk mendukung penelitian ini, maka peneliti juga melakukan wawancara *pra* penelitian terkait dengan citra tubuh kepada kelima mahasiswa Universitas Merdeka Malang yang bersedia menceritakan pengalaman tentang citra tubuh yang dialaminya. M salah satu Mahasiswa angkatan 2017 yang merasa tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya menuturkan bahwa :

“ Aku itu merasa tidak nyaman dengan tubuh yang gemuk, kadang kalau keluar dengan pasangan suka dinilai kok gemukan ya secara tidak langsung aku berpikir dan kadang kalau lagi fase masa menstruasi aku sering timbul jerawat hal tersebut bikin aku kurang nyaman meskipun itu tumbuh kecil dan bikin tidak PD. Akhirnya lama-lama aku mulai intropeksi diri sering mencari di *handphone* langkah untuk melakukan diet sehat, kemudian melakukan *facial* wajah tiap satu bulan sekali agar wajah tetap bersih dan cantik selain itu menggunakan *makeup* wajah yang sesuai dengan kulit aku”

Hal tersebut sama seperti yang diungkapkan AM Mahasiswa angkatan 2017 menuturkan bahwa :

“Aku merasa minder kadang kalau ada orang yang menilai bentuk tubuhku itu kecil, terus bilang kayak kamu umurnya 20 tahun tapi badannya kok masih kecil dan dibanding-bandingkan dengan si A atau B padahal aku umurnya lebih tua dari dia tapi badannya tidak sebesar dia. Kemudian masalah penampilan suka membandingkan diri sendiri dengan orang lain kayak kok aku ga bisa kayak dia ya, aku ingin penampilan cantik kayak orang itu. Kadang hal seperti itu tanpa disadari dan semua kembali lagi setiap orang punya selera

masing-masing. Kadang di suatu kondisi rasa itu muncul ketika melihat orang lain berpenampilan menarik secara tidak langsung aku memuji dia dan tidak nyaman sama diri sendiri”

Sementara NRM yang juga mahasiswa perempuan angkatan 2017,

menuturkan hal yang hampir sama, mengatakan bahwa hal tersebut membuatnya menarik diri dari lingkungan sekitar.

“Aku dulu pas SMP-SMA merasakan bentuk tubuh masih biasa-biasa tidak terlalu mementingkan penampilan, badan masih ramping terus kayak enak. Nah kemudian awal kuliah sampai sekarang pernah di bilang kok gendut sih dari situ aku mulai menarik diri dan tidak terlalu menonjolkan diri. Menurutku sekarang aku merasa berubah drastis dari bentuk tubuh pas SMA ramping, pakai pakaian apa aja merasa percaya diri banget sekarang berbeda. Pakai pakaian *press body* aku ga PD banget dan tidak mau senarsis dulu. Kemudian penampilan bentuk wajah kadang aku membandingkan dengan orang lain karena aku sering berjerawatlah, mukanya kusam, mukanya hitam jadi akhirnya suka membandingkan diri dengan orang lain. Akhirnya suka mematok standar kecantikan seseorang untuk jadikan sosok diriku dan itu sebenarnya kurang nyaman sih. Terus untuk melakukan interaksi dengan orang lain aku tergantung orangnya, kadang kan ada tipe orang yang suka menilai penampilan nah dari situ aku ga terlalu banyak omong daripada bikin sakit hati dan minder yang jatuhnya bikin aku emosi dan hanya ke orang-orang tertentu aku bicara bebas sedangkan kalau dengan orang yang tidak begitu kenal kemudian menilai buruk penampilan aku akan membatasi diri dan kurang nyaman misalnya itu teman, kekasih, keluarga, sahabat dan menarik diri sementara karena juga mungkin berhubungan dengan proses penyembuhan masalah yang sedang dialami tubuh.

Subjek berikutnya yaitu MN mahasiswa perempuan angkatan 2018,

juga mengatakan bahwa merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya yang membuatnya menjadi minder serta kurang bergaul.

“ Aku suka minder mbak kalau ketemu orang atau teman yang memiliki badan yang ideal terus kalau lihat ada teman yang badannya tinggi suka batin dalam hati mbak, kenapa ya bisa ideal bentuk tubuhnya sedangkan aku tidak dan ujung-ujungnya kayak membandingkan diriku sama dia mbak, kadang jatuhnya kayak menjelekkkan diri sendiri sudah kurus pendek pula. Kemudian bagian wajah sih apalagi pas bermasalah seperti berjerawat, kusam kayak malas bertemu dengan banyak orang dari yang latar belakangnya aku tidak terlalu suka ketemu orang banyak apalagi ketika dapat masalah fisik lebih baik mengurangi intensitas ketemu orang dulu. Dan juga pola hidup saya saat ini sedang berantakan jadi dengan memperbaiki pola hidup agar bentuk tubuh bisa ideal”

Subjek yang terakhir yakni PN Mahasiswa angkatan 2019,

mengatakan bahwa :

“Saya merasa tidak percaya diri, tidak bisa mengekspresikan diri ketika orang lain membicarakan tentang penampilan bentuk tubuh saya. Lebih baik menghindari lingkungan yang Saya rasa kurang nyaman dan memilih berdiam diri. Namun, jika sekiranya Saya sedang berada dilingkungan yang asing maka itu bukan menjadi masalah karena tidak saling mengenal.

Dapat disimpulkan dari wawancara dengan beberapa mahasiswi tersebut di atas, bahwa rata-rata mahasiswi merasa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan yang diinginkan sehingga kurang percaya diri dalam penampilan, hal tersebut berdampak pada pergaulannya yang enggan untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Perilaku ini dapat dilihat dari cara seseorang melakukan kesehariannya untuk merawat kesehatan tubuhnya dengan cara tertentu seperti diet sehat, menggunakan *skin care* untuk merawat kulit wajah serta berpakaian yang bagus untuk menciptakan kesan keanggunan. Hal tersebut dikerjakan oleh individu sebagai suatu metode agar dapat dianggap tampil sempurna oleh lingkungan sekitarnya sehingga akan menimbulkan suatu interaksi sosial yang bernilai positif. Seseorang mengalami citra tubuh yang rendah akan mudah beropini negatif dan akan terus memikirkan kekurangan tubuhnya dan menarik dari lingkungan.

Monks dan kolega menyatakan bahwa remaja sangat disibukkan dengan penampilan (Dhian Riskiana Putri, 2010). Jika remaja dapat memperoleh kondisi fisiknya dengan senang, mereka dapat menyesuaikan diri dengan baik. Sebaliknya, persepsi negatif tentang bentuk tubuh remaja akan mempengaruhi proses sosialisasi individu.

Menurut Rosen dkk (dalam Pruzinsky, 2022) timbal balik atau *feedback* dari suatu performa pada sebuah hubungan interpersonal bisa mempengaruhi persepsi dan pandangan fisik. Oleh karena itu, faktor utama yang mempengaruhi citra tubuh adalah hubungan interpersonal. Keberhasilan seseorang dalam menjalin hubungan interpersonal tergantung pada kemampuannya, sebagaimana diungkapkan Sari (2013), yaitu: untuk

memelihara hubungan jangka panjang, dibutuhkan kekuatan menyatukan hubungan interpersonal. Kemampuan yang dipunyai individu dapat menumbuhkan hubungan yang mengarah pada kepuasan dan kebahagiaan.

Seseorang beranjak dewasa, ia harus mampu berkomunikasi dengan baik pada teman-temannya. Namun, menjalin interaksi melalui orang lain bukanlah hal mudah. Berurusan lewat orang lain membutuhkan keterbukaan diri, jika seseorang ingin terbuka pada orang lain, maka lawan bicaranya akan merasa aman dalam interaksi interpersonal, dan akhirnya orang tersebut dapat terbuka. Hal ini sesuai dengan pandangan Sugiyono (2005), bahwa keterbukaan memiliki pengaruh yang sangat penting terhadap tumbuhnya komunikasi interpersonal yang efektif. Remaja tidak mampu mengungkapkan keinginan, perasaan, dan menyadari hal-hal batiniahnya, yang membuat permasalahan yang dihadapi remaja semakin serius. Remaja membutuhkan keterampilan dan kemampuan untuk mengungkapkan masalah yang dihadapinya kepada orang lain, keterampilan tersebut adalah untuk berkomunikasi dengan baik di lingkungan.

Penelitian Oktavia (2010), mendapatkan hasil bahwa tindakan kecemasan komunikasi verbal atau *nervous* pada remaja (kelas II SMF Bina Farma Kota Madiun) dapat dikategorikan tinggi yaitu sekitar 65% dari total 60 subjek. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ririn, Asmidir, Marjohan (2013), menunjukkan hasil yang sama, yaitu kecemasan berbicara didepan umum mahasiswa termasuk dalam kategori tinggi yaitu 42,65%, dan kemampuan komunikasi siswa tergolong rendah yaitu 48,53 %. Motley (dalam Anwar, 2009), mencatat bahwa sekitar 85% orang Amerika mengungkapkan kecemasan komunikasi, dan sekitar 15% hingga 20%

mahasiswa Amerika mengatakan bahwa kecemasan komunikasi mengganggu aktivitasnya.

Seseorang yang mengalami citra tubuh negatif akan merasa kurang percaya diri, kecemasan yang berlebihan dan memiliki kekurangan yang ada pada diri serta tidak dapat mencintai diri sendiri. Pentingnya untuk menjalin hubungan interpersonal dilakukan karena dampak yang terjadi pada seseorang yang memiliki citra tubuh negatif cenderung tidak dapat menerima bentuk dan ukuran tubuhnya yang dapat mengakibatkan distress pada individu yang bersangkutan, kemudian pengalaman kehidupan yang dialami tidak sesuai dengan kriteria ideal dapat diamati sebagai ancaman. Pada citra tubuh negatif apabila penampilan tidak memenuhi standart kepribadiannya maka dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi, kecemasan sosial, menarik diri dari situasi sosial serta mengalami disfungsi seksual Cash & Grant (dalam Januar & Putri, 2007)

Menurut Hasibuan (2009), Suatu hubungan interpersonal ialah ketika suatu interaksi yang biasa berubah menjadi hubungan yang harmonis antar satu dan yang lainnya, keinginan individu untuk menciptakan kesadaran dan keinginan untuk menciptakan kepentingan bersama. Wisnuwardhani dan Mashoedi (2012), menyampaikan “Hubungan interpersonal adalah hubungan yang terdiri dari dua orang atau lebih yang saling tergantung dan menggunakan pola interaksi yang konsisten”

Berdasarkan fenomena di atas gambaran terkait penampilan bentuk tubuh yang negatif cenderung membuat individu kurang percaya diri, munculnya rasa cemas berlebihan pada kekurangan yang dimiliki dalam berinteraksi atau menjalin hubungan individu cenderung melihat keadaan tubuh antar individu. Hal inilah yang membuat seseorang merasa

terdiskriminasi, takut ditolak pada lingkungan sosialnya. Ketakutan individu untuk melakukan hubungan interpersonal dapat membuat seseorang tersebut tidak percaya diri dan berusaha untuk menarik diri dari pergaulan. Kemudian peneliti terdorong untuk melakukan penelitian terkait permasalahan ini dengan sebuah penelitian yang berjudul “Pengaruh Hubungan Interpersonal Terhadap Citra Tubuh Pada Mahasiswa yang Berjenis Kelamin Perempuan” adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara hubungan interpersonal terhadap citra tubuh pada mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pemaparan latar belakang yang dipaparkan di atas, maka rumusan penelitian ini adalah apakah ada pengaruh hubungan interpersonal terhadap citra tubuh pada mahasiswa berjenis kelamin perempuan ?

C. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Suatu penelitian haruslah memiliki tujuan. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh hubungan interpersonal terhadap citra tubuh pada mahasiswa berjenis kelamin perempuan.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Harapannya hasil penelitian ini mampu memberikan wawasan baru pentingnya ilmu psikologi, dapat menjadi pedoman penelitian-penelitian selanjutnya terutama mengenai hal yang

berkaitan dengan hubungan interpersonal dengan citra tubuh pada mahasiswa berjenis kelamin perempuan.

b. Manfaat Praktis

Studi pada penelitian ini diharapkan memberikan gambaran terhadap citra tubuh. Dan dapat memberikan panduan terhadap orang-orang yang masih mengalami kesulitan dalam berpendapat terhadap kondisi bentuk tubuh, khususnya dalam menjalin hubungan interpersonal sesama individu yang dijalaninya.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian yang akan dilakukan peneliti ini yakni tentang hubungan interpersonal dan citra tubuh sudah pernah diteliti oleh beberapa peneliti terdahulu. Peneliti disarankan untuk meninjau perbedaan dengan penelitian yang sudah ada. Berikut penelitian tersebut :

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmi Rizky & Risana Rachmatan (2016) membahas tentang hubungan antara citra tubuh dengan perilaku konsumtif pada remaja di Kota Banda Aceh. Pada penelitian tersebut menggunakan teknik kuota sampling. Penggunaan kuota sampling dilakukan karena tidak diketahui jumlah remaja yang berusia 15-20 tahun di Banda Aceh. Uji hipotesis ini menggunakan analisis korelasi *Product Moment Correlation Pearson*. Hasil analisis penelitian menunjukkan nilai korelasi (R) sebesar 0,032 yang artinya terdapat 3,2% pengaruh citra tubuh terhadap perilaku konsumtif, sedangkan 96,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. koefisien korelasi sebesar 0,178 yaitu korelasi positif yang berarti hubungan tersebut artinya semakin tinggi citra tubuh maka semakin tinggi pula perilaku konsumtif pada remaja di Kota Banda Aceh.

Penelitian yang dilakukan oleh Zhella Lutviana (2019) membahas tentang pengaruh self disclosure terhadap hubungan interpersonal dalam persahabatan. Pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel teknik *accidental sampling* yakni subjek penelitian yang ditemui secara langsung dilokasi penelitian. Berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan adanya pengaruh self disclosure terhadap hubungan interpersonal dalam persahabatan. Dengan hasil nilai korelasi sebesar 0,229 dengan signifikansi 0,028 ($p < 0,05$) yakni semakin tinggi self disclosure maka semakin tinggi hubungan interpersonal.

Penelitian oleh Rina Dwi Anggraeni & Amalia Rahmandani (2019) membahas tentang pengalaman interpersonal individu mempengaruhi perkembangan citra tubuh seseorang melalui harapan, opini, dan komunikasi verbal serta nonverbal yang disampaikan dalam interaksi keluarga, teman, dan orang lain yang ditemui, membuat remaja mengembangkan standar penampilan fisik yang baik dan membandingkan penampilan dengan standar yang ada. Karakteristik fisik yang dimiliki individu menjadi salah satu komponen yang tidak dapat dilepaskan dalam perkembangan citra tubuh seseorang. Fisik yang terus berubah berdampak pada penilaian fisik seseorang baik dirinya sendiri maupun orang lain. Selain itu mahasiswa yang memandang citra tubuhnya negatif rentan mengalami permasalahan dalam kehidupannya. Permasalahan ini dapat muncul dan mengakibatkan distres dan mengganggu aktivitas. Salah satu faktor yang turut mempengaruhi perkembangan citra tubuh individu adalah self compassion. Oleh karena itu, self compassion diduga memiliki peran dalam membentuk citra tubuh seseorang. Individu yang mengembangkan self-compassion tidak takut akan kegagalan, dan memandang kegagalan yang ditemui sebagai motivasi untuk berkembang. Sebanyak 9,38% (9)

mahasiswi berada pada kategori citra tubuh rendah, 82,29% (79) kategori tinggi dan 8,33% (8) kategori sangat tinggi. Ini berarti dari penelitian tersebut terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel self-compassion dengan citra tubuh. Hasil tersebut menjelaskan semakin tinggi self-compassion maka semakin positif citra tubuh, sebaliknya semakin rendah self-compassion maka semakin negatif citra tubuh. Penelitian ini dilakukan di Universitas Khatolik Soegijapranata Semarang dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified cluster random sampling*.

Dari sejumlah penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan di atas maka ada perbedaan yang terdapat pada penelitian terdahulu. Peneliti menggunakan citra tubuh sebagai variabel tergantungnya sedangkan hubungan interpersonal sebagai variabel bebasnya. Pada penelitian terdahulu menggunakan analisis korelasi product moment sedangkan pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linier selain itu, peneliti menggunakan teknik pengumpulan sampel menggunakan *accidental sampling* sedangkan peneliti terdahulu menggunakan *quota sampling* yang tidak diketahui jumlah subjeknya. Citra tubuh adalah sikap yang ada pada individu terhadap bentuk tubuhnya yang berupa evaluasi positif dan negatif. Citra tubuh positif ialah persepsi atau citra yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya, yang ditandai dengan kepuasan orang tersebut terhadap tubuhnya, bukan mengkhawatirkan makanan yang ingin dimakannya. Selain itu, citra tubuh negatif adalah penilaian negatif seseorang terhadap tubuhnya, yang ditandai dengan rasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan perasaan negatif tentang pengukuran berat badan (Pruzinsky, 2002). Hubungan interpersonal adalah hubungan dua orang atau lebih yang harmonis, yang diciptakan oleh kesadaran dan kemauan untuk mengintegrasikan keinginan pribadi untuk kepentingan bersama. (Malayu,

2009). Berdasarkan pengertian di atas tentu jika individu memiliki pengaruh hubungan interpersonal yang baik maka dapat menerima citra tubuhnya dengan baik dan mempunyai kemampuan untuk merawat dirinya. Hal ini membuat peneliti memutuskan untuk meneliti “Pengaruh hubungan interpersonal terhadap citra tubuh pada Mahasiswa berjenis kelamin perempuan”.

