

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Dalam peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990 mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Dalam proses perkuliahan mahasiswa dituntut untuk aktif dalam mengembangkan pola pikir dan sikap yang dapat ditunjukkan dengan aktif di saat perkuliahan dan organisasi kampus. Menurut Sarwono (dalam Kurniawati & Baroroh, 2016) mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun.

Ditambahkan oleh Hurlock (1994) mahasiswa mengalami masa remaja, periode perkembangan transisi yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, afektif, sosio-emosional, moral, dan sosial. Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Siswa mengalami fase transisi dari sekolah menengah ke universitas. Pada fase ini siswa ingin menemukan jati dirinya. Siswa menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebayanya daripada dengan keluarga mereka. Siswa memiliki banyak tugas yang harus diselesaikan selama masa remaja mereka. Oleh karena itu, tidak semua siswa dapat melalui proses tersebut karena membutuhkan

perjuangan berat yang menuntut siswa untuk mempercayai kemampuannya (Rahayu & Arianti, 2020).

Tugas remaja menuntut mahasiswa untuk membuat perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku mereka. Sebagai mahasiswa, Anda harus dapat berpartisipasi dalam kehidupan dan situasi belajar yang sangat berbeda dari yang Anda alami di sekolah menengah. Mahasiswa harus beradaptasi dengan dunia baru yang penuh lika-liku dan resiko, terutama menyesuaikan pemikiran, pembelajaran, kreativitas dan aktivitas di kampus (Estiane, 2015).

Proses penyesuaian sosial menyebabkan sebagian besar mahasiswa mengalami ketidakstabilan dari waktu ke waktu ketika mereka mencoba menyesuaikan diri dengan pola perilaku dan harapan sosial yang baru. Hal ini tentu saja menimbulkan berbagai permasalahan pada diri mahasiswa pada masa remajanya. (Estiane, 2015). Permasalahan lain yang harus dihadapi mahasiswa yaitu meningkatnya pengaruh dari kelompok sebaya dalam perubahan perilaku sosial, pengelompokan sosial yang baru, nilai-nilai baru, serta penolakan dari lingkungan sosial yang baru (Estiane, 2015).

Berdasarkan Data Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbud Ristek) pada tahun 2020 menunjukkan setidaknya ada 8.483.213 mahasiswa yang terdaftar di seluruh perguruan tinggi di Indonesia (Kompas.com, 2021). Sementara itu, jumlah mahasiswa yang terdaftar dengan gelar sarjana sebanyak 1.281.883 orang dan 30.601 mahasiswa dengan gelar diploma. Di samping itu media online Data Indonesia (diakses 20 Agustus 2022) mengemukakan bahwa Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat, jumlah mahasiswa

di Indonesia sebanyak 8.956.184 orang pada 2021. Jumlah itu naik 4,1% dibandingkan pada tahun sebelumnya yang sebanyak 8.603.441 orang. Secara rinci, mahasiswa yang berasal dari perguruan tinggi di bawah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbud Ristek) sebanyak 7,67 juta orang. Sementara, mahasiswa dari kampus di bawah Kementerian Agama sebanyak 1,29 juta orang.

Diketahui bahwa Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi memiliki jumlah mahasiswa sebesar 17439 dan jumlah dosen (tenaga pendidik) sebanyak 544 (Universitas123.com, 2021). Untuk membekali kreatifitas sebagai mahasiswa maka sangat dibutuhkan kepercayaan diri pada masing-masing mahasiswa. Kepercayaan diri akan mendorong mahasiswa untuk bersaing sehat dalam dunia pendidikan dikampus maupun diluar kampus. Kepercayaan diri yang baik dan tinggi juga akan membantu mahasiswa dalam pergaulan dilingkungan kampus dan tempat tinggal.

Menurut Willis (dalam Ghufron & Risnawati, 2011) menyatakan bahwa kepercayaan diri mengacu pada kemampuan mengatasi masalah secara efektif untuk memberi manfaat bagi orang lain. Lauster (dalam Ghufron & Risnawati, 2011) menyebutkan bahwa Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, yang memungkinkannya untuk bertindak secara positif dan bertanggung jawab. Menurut Rahmat (1996) kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh.

Menurut Lauster (dalam Ghufron & Risnawati, 2011) Orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif yaitu orang yang memiliki: (1) Keyakinan kemampuan diri, sikap positif yang dimiliki oleh seseorang tentang dirinya; (2) Optimis tentang diri dan kemampuan yang dimiliki; (3) Objektif; (4) Bertanggung jawab; (5) Rasional dan realistis.

Mahasiswa harus mempunyai kepercayaan diri, sebab kepercayaan diri membantu mahasiswa dalam mengaktualisasikan diri. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Iswidharmanjaya & Agung (dalam Amri, 2018) yang menegaskan bahwa dengan kepercayaan diri yang cukup, mahasiswa akan dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Ditambahkan oleh Syam & Amri (2017) bahwa kepercayaan diri yang dimiliki mahasiswa membantunya dalam menghadapi masalah. Dengan demikian kepercayaan diri juga memudahkan mahasiswa berinteraksi dengan mahasiswa lainnya, memberi dan menghargai pendapat sesama mahasiswa tanpa ada keraguan, serta mampu bertindak dan berfikir positif dalam menentukan keputusan.

Selain itu kepercayaan diri membantu mahasiswa memberi kontribusi penting, karena jika mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka akan dapat memotivasi siswa ketika melakukan aktivitas sehari-hari (Syam & Amri, 2017). Hal ini sejalan dengan pendapat Hakim (dalam Syam & Amri, 2017). Kepercayaan diri merupakan kebutuhan penting bagi seorang individu sebagai sarana untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas dalam upaya mencapai prestasi.

Menurut Santrock (2003) faktor-faktor yang dapat menunjang kepercayaan

diri adalah: (1) Penampilan fisik. (2) Konsep diri. Dalam sebuah penelitian terbaru, ditemukan bahwa konsep diri remaja terkait daya tarik fisik merupakan faktor terkuat untuk memprediksi harga diri remaja secara keseluruhan. (3) Hubungan dengan Orang Tua, Santrock menyatakan bahwa faktor-faktor seperti ekspresi kasih sayang dan memberikan kebebasan anak sampai batas tertentu terbukti menjadi penentu penting kepercayaan diri remaja. (4) Hubungan teman sebaya Peringkat teman sebaya memiliki derajat yang tinggi pada anak yang lebih besar dan remaja. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri individu.

Dalam kehidupan bermasyarakat, Anda pasti akan menemukan banyak sekali keunikan dan perbedaan, termasuk seseorang yang memiliki kepribadian perfeksionis yang cenderung menginginkan hal-hal yang sempurna. Dari segala sesuatu yang dilakukan hingga semua orang melakukan kesempurnaan, seharusnya tampil memukau dan seseorang yang memiliki kepribadian perfeksionis tidak segan-segan mengubah apa yang menurutnya kurang sempurna, biasanya hal ini berkaitan dengan kecenderungan gangguan dismorfik tubuh (*Body Dysmorphic/BDD*) untuk terpaku pada kerusakan fisik atau dibesarkan dalam hal penampilan mereka.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prakoso et al., (2020) mengemukakan bahwa ada hubungan negatif antara kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan kepercayaan diri mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah 107 orang mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis data yang menggunakan korelasi product moment

menunjukkan bahwa telah terbukti ada hubungan negatif kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan kepercayaan diri mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Koefisien determinasi (R^2) = 0, 225 maka sumbangan efektif kecenderungan *body dysmorphic disorder* dalam kepercayaan diri adalah sebesar 22, 5% dan sisanya 77, 5% diperoleh dari factor lain.

Merujuk pada hasil wawancara, dilakukan pada tanggal 8 Maret 2022 sampai 15 Mei 2022 pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi dengan menggunakan aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster (dalam Ghufroon & Risnawita, 2011). Hasil wawancara dari 10 mahasiswa diperoleh 4 mahasiswa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dan tidak optimis dalam menghadapi sebuah permasalahan dan 6 mahasiswa yakin dan optimis dengan kemampuan yang dimilikinya.

Pada temuan awal, meskipun banyak mahasiswa tergolong memiliki kepercayaan diri yang rendah. Namun, pada bererapa aktivitas non-akademik seperti aktivitas UKM, mereka cenderung ikut serta secara aktif. Bahkan mereka sangat bias meluangkan waktu di luar perkuliahan untuk ikut andil dalam aktivitas organisasi tersebut. Sayangnya, ada bagian yang tergolong tidak maksimal dalam menunjukkan rasa percaya diri. Misalnya, dalam perkuliahan mahasiswa-mahasiswa ini masih memiliki rasa rendah diri dibandingkan rekan mahasiswa lain. Meskipun demikian, keberanian mereka untuk tetap mengikuti perkuliahan dan aktif di dalamnya sudah menunjukkan aspek lain dalam kepercayaan diri mereka.

Kekhawatiran berlebihan terhadap bentuk tubuh yang dialami remaja

seringkali menyebabkan mereka mengalami *Body Dismorphic Disorder* (BDD). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia tendensi adalah kecondongan, kecondongan terhadap sesuatu. Phillips (2009) mendefinisikan *Body Dismorphic Disorder* sebagai gangguan ketika individu terlalu memikirkan penampilannya sendiri yang dinilai kurang. Individu akan merasakan kekhawatiran yang berlebihan, ketika individu merasa ada kelainan pada penampilan fisiknya. Ini menyebabkan penderitaan yang signifikan secara klinis atau gangguan dalam fungsi sosial, pekerjaan, atau area penting lainnya.

Menurut Phillips (2009) ada beberapa aspek dari *Body Dismorphic Disorder*, yaitu: a. Kesibukan, yaitu seseorang akan memikirkan masalah mengenai penampilannya yang kurang tepat. b. Distress atau penurunan fungsi, merupakan keadaan emosional individu yang kurang baik, yang meliputi perasaan sedih, depresi, cemas, khawatir, takut, panik, serta pikiran dan perasaan negatif lainnya.”

Rahmania & Yuniar (2012) menyatakan bahwa kecenderungan *body dysmorphic disorder* muncul ketika seseorang terlalu memperhatikan penampilan fisiknya dan terlalu asyik. Seseorang dapat dikatakan memiliki indikasi memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder*, ketika dia ditekan untuk memiliki tubuh atau penampilan fisik yang ideal dan selalu merasa bahwa penampilan fisiknya tidak menarik.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik. Sejumlah peneliti menemukan bahwa penampilan fisik merupakan kontributor yang sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri remaja (Santrock, 2017). Misalnya, dalam penelitian Andiyati (2016) menemukan bahwa

penampilan fisik secara konsisten memiliki korelasi paling kuat dengan kepercayaan diri secara umum, yang kemudian diikuti dengan penerimaan sosial oleh teman sebaya.

Bagi remaja sangat penting memperhatikan penampilan fisik dan mengembangkan citra tubuhnya. Anggapan bahwa diri sendiri memiliki kecacatan dan terjadinya ketidakpuasan sangat terlihat terutama pada remaja awal dibandingkan dengan remaja akhir. Memiliki tubuh yang ideal adalah dambaan setiap orang. Mendapatkan tubuh yang ideal memang tidak mudah. Menurut Amalia (2014) setiap individu memiliki gambaran diri yang ideal tentang apa yang diinginkannya, termasuk bentuk tubuh ideal yang dimilikinya. Kesenjangan antara bentuk tubuh yang dirasakan individu dengan bentuk tubuh ideal menurutnya akan menimbulkan kekhawatiran terhadap tubuhnya.

Kekhawatiran berlebihan terhadap bentuk tubuh yang dialami remaja seringkali menyebabkan mereka mengalami *Body Dysmorphic Disorder (BDD)*. *Body dysmorphic disorder*, juga dikenal sebagai *dysmorphophobia*, adalah gangguan di mana penderitanya merasa sangat tidak bahagia, bahkan ketika melakukan aktivitas sehari-hari, ketika berkomunikasi, membaca, makan, dimanapun dan kapanpun perasaan takut tiba-tiba datang (Phillips, 2009).

Phillips (2009) mendefinisikan gangguan dismorfik tubuh adalah gangguan yang relatif umum dan parah yang terdiri dari membayangkan penampilan yang cacat serta mengganggu dan merusak. Orang dengan Gangguan Dismorfik Tubuh percaya bahwa satu atau lebih aspek penampilan mereka tidak sempurna atau bahkan rusak.

Peneliti memilih penampilan fisik sebagai faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri. Karena seringkali dijumpai kasus terutama pada remaja putri yang beranggapan bahwa dirinya memiliki kelebihan berat badan padahal menurut pandangan orang lain tubuh yang dimilikinya sudah ideal. Hal ini sering membuat remaja putri menjadi tidak percaya diri sehingga timbul citra diri yang buruk dan menjadi terobsesi untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Kurniawan, Briawan, & Caraka (2015) banyak penelitian yang menyatakan mahasiswa/remaja menentukan bentuk tubuhnya berdasarkan karakteristik atau kehidupan masyarakat modern. Hal ini menimbulkan kekhawatiran yang tinggi pada bentuk tubuh sehingga memberikan dampak negative pada kepercayaan diri.” Berdasarkan pemaparan diatas, maka dapat diperoleh rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apa terdapat hubungan antara kecenderungan *Body dismorphic disorder* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan *Body dismorphic disorder* sama kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Tarbiyah Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini sebagai :

a. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teoritis yaitu untuk memperkaya ilmu pengetahuan di bidang psikologi.

b. Secara Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam mempromosikan kepercayaan diri mahasiswa yang secara efektif bias menekan atau mengurangi *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). Hal ini bisa dilakukan melalui *Collaborative Goal Setting*, *Positive Self-Talk Training*, *Strengths and Talents Exploration*, pengembangan keahlian, *Self-Care Practices*, terapi kelompok, hingga melibatkan keluarga dalam pengembangan kepercayaan diri..