

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang perguruan tinggi. Mahasiswa yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi diharapkan mampu untuk belajar menjadi seorang pembicara, pendengar, maupun memiliki peran langsung dalam segala keadaan yang terkait dengan kegiatan pembelajaran maupun kegiatan organisasi (Yunnanto & Dewi, 2015). Tanggung jawab dan tugas mahasiswa bukan hanya dalam pencapaian keberhasilan akademik, melainkan mahasiswa juga memiliki tugas untuk menjalin hubungan dengan suatu kelompok sosial tertentu (Santrock, 2002). Menurut Sarwono (2006), mahasiswa yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi memiliki rentang usia sekitar 18-30 tahun. Berdasarkan hal tersebut, maka mahasiswa tergolong dalam fase remaja akhir, hal ini sejalan dengan pendapat dari Monks (2006) bahwa remaja akhir adalah remaja dengan rentang usia 18 – 21 tahun .

Remaja akhir mempunyai berbagai tugas perkembangan yang harus di capai. Menurut Havighurst (dalam Hurlock, 2003), sebagai remaja diperlukan sikap lebih matang dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya baik perempuan maupun laki-laki. Individu yang masuk dalam fase remaja akhir diharapkan dapat menjalani peran sosial sesuai dengan gendernya masing-masing. Remaja akhir harus dapat menerima

keadaan fisiknya dan mengoptimalkan potensi secara efektif sehingga diharapkan dapat menjalankan perilaku sosial yang bertanggung jawab. Selain itu, individu yang berada di fase remaja akhir juga perlu mempunyai kemandirian, tidak lagi bergantung dengan orang tua dan orang-orang dewasa lainnya karena hal itu akan menjadi bekal dalam mempersiapkan kepentingan dalam karir, perkawinan, dan keluarga.

Hal lain yang tak kalah penting bagi seorang remaja akhir yaitu mempunyai pedoman sebagai pegangan untuk mengembangkan ideologi. Hal tersebut sesuai dengan peranan yang seharusnya dimiliki oleh setiap mahasiswa, karena mahasiswa sebagai remaja akhir sedang berada pada periode peralihan. Periode peralihan berkaitan erat dengan keraguan peran status yang harus dijalani (Hurlock, 2003). Proses pencarian peran ini, bisa juga disebut dengan proses pembentukan identitas diri. Dalam proses pembentukan identitas diri, ada remaja yang melewati fase tersebut dengan cepat dan ada pula yang lambat, bahkan ada kemungkinan mengalami kegagalan. Kegagalan yang dialami remaja dalam proses pembentukan identitas diri membuat remaja mengembangkan perilaku menyimpang (*delinquent*), melakukan kriminalitas, atau menutup diri (mengisolasi diri) dari masyarakat (Ramdhanu, Sunarya & Nurhudaya, 2019).

Berdasarkan hal tersebut, maka dapat diketahui bahwa remaja yang sering berperilaku buruk dalam masyarakat kemungkinan besar berada dalam *diffusion status*. *Diffusion status* merupakan suatu keadaan dimana remaja kehilangan arah, tidak melakukan eksplorasi, dan tidak memiliki komitmen terhadap peran-peran tertentu,

sehingga tidak dapat menentukan identitas dirinya (Dariyo, 2004). Remaja yang mengalami *diffusion status* cenderung melakukan hal-hal yang tidak diterima atau tidak disukai oleh masyarakat. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, misalnya faktor keluarga, teman, masyarakat, maupun media massa yang kurang mendukung proses pembentukan identitas diri. Hurlock (2003) juga menjelaskan status individu yang tidak jelas pada masa remaja menimbulkan dilema yang menyebabkan krisis identitas pada remaja.

Dilema yang menyebabkan remaja mengalami krisis identitas akan bertambah buruk karena remaja juga sedang berada pada periode badai dan tekanan. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Hurlock (2003), Masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, suatu periode yang disebabkan berbagai perubahan yang dialami remaja selama masa perkembangan. Selain itu mahasiswa yang sebagai remaja juga mengalami berbagai permasalahan yang harus dihadapi. Salah satu permasalahan yang banyak dirasakan dan dialami oleh remaja pada dasarnya disebabkan oleh kurangnya kepercayaan diri (Rizkiyah dalam Fitri, dkk, 2018).

Kepercayaan diri sendiri menurut Willis (Ghufron & Rini, 2012) adalah perasaan yakin yang dimiliki oleh seseorang yang mampu menanggulangi suatu permasalahan dengan cara terbaik sehingga dapat memberikan sesuatu yang berguna bagi orang lain. Lauster (Ghufron & Rini, 2012) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri yaitu keyakinan akan kemampuan setiap individu yang membuat individu tersebut tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, dan bertanggung

jawab. Lauster juga menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Anggapan seperti ini membuat individu tidak pernah menjadi orang yang mempunyai kepercayaan diri yang sejati.

Menurut Lauster (Ghufroon & Rini, 2012), orang yang memiliki kepercayaan diri yang positif yaitu orang yang memiliki : (1) Keyakinan kemampuan diri, sikap positif yang dimiliki oleh seseorang tentang dirinya. Dimana individu mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dikerjakan ; (2) Optimis, Cara pandang seseorang yang selalu positif dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuan yang dimiliki; (3) Objektif, kemampuan seseorang yang memandang permasalahan sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran yang dikehendakinya; (4) Bertanggung jawab, kesediaan seseorang untuk menanggung permasalahan yang terjadi akibat tindakan yang telah dilakukan; (5) Rasional dan realistis, sikap analisis terhadap suatu masalah, sesuatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang masuk akal dan sesuai dengan kenyataan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Syam, & Amri tahun 2017 dengan subjek 52 mahasiswa sebagai sampel dapat diketahui bahwa 8 orang (15.38%) mempunyai kepercayaan diri kurang, 39 orang (75%) mempunyai kepercayaan diri cukup, dan 5 orang (9.62%) mempunyai kepercayaan diri tinggi, serta tidak ada seorangpun sampel yang mempunyai kepercayaan diri rendah. Sementara itu, jika dilihat dari nilai rata-rata yang diperoleh sebesar 113,17 apabila dimasukkan dalam lima kategori di atas, mahasiswa mempunyai kepercayaan diri berada pada interval 100 - 129 dalam kategori cukup. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri yang

dimiliki oleh mahasiswa berada pada rata-rata atau tidak rendah dan tidak tinggi sehingga masih perlu untuk ditingkatkan lagi.

Berdasarkan hasil wawancara pada mahasiswi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 24 Oktober sampai 30 Oktober 2019 di Universitas Mercu Buana Yogyakarta, menunjukkan dari 10 mahasiswi yang diwawancarai, 6 mahasiswi mengungkapkan memiliki kepercayaan diri cenderung rendah pada. Pada aspek keyakinan kemampuan diri, mahasiswi mengungkapkan bahwa merasa ragu dengan kemampuan yang dimiliki. Mahasiswi tersebut merasa tidak mampu mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki disebabkan oleh beberapa hal antara lain adanya pola pikir yang salah mengenai penampilan diri. Mahasiswi tersebut merasa bahwa memiliki kekurangan dalam penampilan yang pada akhirnya membuat menjadi cenderung tidak percaya diri untuk mengoptimalkan kemampuan dalam diri.

Pada aspek optimis, mahasiswi mengeluhkan permasalahan berkaitan dengan tugas dan presentasi ketika di kampus. Mahasiswi merasa takut apabila tidak mampu mendapat hasil maksimal dalam setiap tugas yang diberikan. Selain itu, mahasiswi mengeluhkan ketika akan presentasi merasa takut tidak dapat optimal dalam penyampaian materi karena mahasiswi tersebut merasa bahwa saat presentasi, semua orang akan memperhatikan penampilan fisik yang dimiliki. Hal tersebut membuat mahasiswi merasa memiliki kekurangan dalam penampilan fisik, sehingga cenderung menjadi pesimis ketika akan presentasi.

Selanjutnya pada aspek objektif, ketika mahasiswi berada di kampus sering merasa bahwa ada yang salah dengan penampilan fisiknya padahal menurut pandangan

orang lain tidak ada yang salah dengan penampilan fisik yang mahasiswi tersebut miliki. Meskipun begitu, semua pendapat dari orang lain yang mengungkapkan bahwa penampilan fisiknya baik-baik saja selalu tidak dihiraukan, sehingga tetap bersikukuh dengan cara berpikirnya.

Selain itu, aspek bertanggung jawab menunjukkan bahwa mahasiswi menjadi lalai dengan tanggungjawab seperti saat diberikan tugas kelompok tetapi mahasiswi tersebut memilih untuk tidak berpartisipasi karena merasa bahwa penampilan fisiknya tidak sebaik dengan teman-teman yang lain. Hal tersebut membuat mahasiswi pada akhirnya menjadi menarik diri dan cenderung lalai dengan tanggung jawab yang diberikan.

Aspek terakhir yaitu rasional dan realistis, mahasiswi memiliki kendala ketika melakukan interaksi sosial dengan teman-temannya. Mahasiswi berpikir bahwa orang lain hanya mau berteman dengan orang yang memiliki penampilan fisik sempurna, sehingga mahasiswi yang merasa memiliki kekurangan dalam penampilan fisik menjadi merasa minder untuk menjalin interaksi dengan teman-teman yang berada di kampus. Berdasarkan hasil dari wawancara tersebut dapat diketahui bahwa kepercayaan mahasiswi masih cenderung rendah.

Begitu banyaknya permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa membuat mahasiswa perlu mempunyai kepercayaan diri. Dengan mempunyai kepercayaan diri, mahasiswa akan mudah berinteraksi dengan mahasiswa lainnya, mampu mengeluarkan pendapat tanpa ada keraguan dan menghargai pendapat orang lain, mampu bertindak dan berpikir positif dalam pengambilan keputusan (Syam & Amri,

2017). Kepercayaan diri membantu mahasiswa dalam mengaktualisasikan diri. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Iswidharmanjaya & Agung (2005), yang mengatakan dengan kepercayaan diri yang cukup, mahasiswa akan dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap. Hal ini didukung oleh penelitian dari Elfiky (2015), yang mengungkapkan bahwa rasa percaya diri penting untuk dimiliki oleh mahasiswa karena akan memberikan kekuatan yang mendorong mahasiswa untuk maju dan berkembang serta selalu memperbaiki diri guna menjadi lebih baik.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zahara (2018), yang mengatakan bahwa mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri yang rendah akan kesulitan dalam mewujudkan dan mengembangkan potensi dirinya. Dengan rasa percaya diri yang rendah, mahasiswa akan kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan yang baru, tidak mempunyai pegangan hidup yang kuat dan kurang mampu mengembangkan motivasinya. Sebaliknya mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan sanggup belajar dan bekerja keras guna mencapai kemajuan serta penuh keyakinan terhadap peran yang dijalannya. Mahasiswa yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan mampu memberikan motivasi pada diri mahasiswa ketika melakukan kegiatan sehari-hari (Iswidharmanjaya dan Agung, 2005). Hal ini sejalan dengan pendapat Hakim (2002), bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu syarat penting bagi seorang individu sebagai sarana untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas dalam upaya mencapai prestasi.

Menurut Santrock (2003) faktor-faktor yang dapat mendukung terwujudnya kepercayaan diri, yang pertama yaitu penampilan fisik, sejumlah peneliti telah menemukan penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja. Yang kedua yaitu konsep diri, pada salah satu penelitian baru-baru ini dikemukakan konsep diri remaja yang berhubungan dengan ketertarikan fisik merupakan faktor terkuat untuk meramalkan rasa percaya diri secara keseluruhan dari remaja. Yang ketiga hubungan dengan orang tua, Santrock menyatakan faktor-faktor seperti ekspresi rasa kasih sayang dan memberi kebebasan kepada anak-anak dengan batas tertentu terbukti sebagai faktor penentu yang penting bagi rasa percaya diri remaja. Faktor yang keempat yaitu hubungan teman sebaya, penilaian teman sebaya memiliki derajat yang tinggi pada anak-anak yang lebih tua dan remaja.

Menurut Santrock (2003), penampilan fisik merupakan faktor yang memiliki pengaruh besar terhadap kepercayaan diri. Hal ini didukung oleh penelitian dari Fitri, Nilma & Irdil (2018), yang mengatakan terdapat fenomena yang mengindikasikan remaja kurang percaya diri, beberapa orang remaja merasa mempunyai ukuran badan terlalu besar, tinggi badan tidak sesuai dengan diharapkan, merasa dirinya kurang menarik, dan ada remaja yang senang menyendiri karena merasa dirinya tidak sebanding dengan temannya. Disisi lain, penelitian dari Sudardjo (2003), menunjukkan adanya perbedaan kepercayaan diri antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan, dimana mahasiswa perempuan memiliki kepercayaan diri yang rendah dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Hal ini menjadi dasar pemilihan subjek pada penelitian ini.

Penelitian dari Pusparini, Refdanita, Maigoda, & Briawan (2013), menyatakan remaja putri memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya saat ini, atau bagian-bagian tubuh tertentu seperti kaki dan pinggul yang belum sesuai keinginan. Hal ini sering membuat remaja putri menjadi tidak percaya diri. Penelitian dari Kurniawan, Briawan & Caraka (2015), menemukan bahwa remaja menentukan bentuk tubuhnya berdasarkan karakteristik atau kehidupan masyarakat modern, hal ini menimbulkan kekhawatiran yang mengganggu pikiran dan perasaan terkait tentang penampilan fisik.

Kekhawatiran terkait penampilan fisik yang dialami oleh remaja secara berlebihan tidak jarang menjadikan mahasiswi mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD). Menurut Ajzen (2005), Kecenderungan adalah kondisi dimana individu mempertahankan konsistensi di antara keyakinan, perasaan dan perilaku dari individu tersebut. Sementara itu Phillips (2009), mendefinisikan *body dysmorphic disorder* adalah gangguan ketika individu berlarut memikirkan tentang penampilan diri sendiri yang dinilai kurang. Individu akan merasakan kekhawatiran berlebihan, ketika individu merasa ada kelainan dalam penampilan fisik. Hal tersebut menyebabkan tekanan klinis signifikan atau penurunan fungsi sosial, pekerjaan, atau fungsi penting lainnya. *Body dysmorphic disorder* juga dapat diartikan sebagai suatu kecenderungan untuk memiliki obsesi terhadap kekurangan fisik yang terimajinasi pada penampilan atau perhatian yang sangat berlebihan terhadap kekurangan yang dimilikinya yang sebenarnya tidak begitu berarti (Nourmalita, 2016). Orang-orang yang memiliki *body dysmorphic disorder* merupakan seseorang yang selalu merasa

memiliki kekurangan terhadap tubuhnya, dan menekankan diri hanya terhadap kekurangan fisik yang dimilikinya

Rosen & Reiter (1996) mengungkapkan bahwa gejala-gejala BDD meliputi penilaian negatif terhadap penampilan, perasaan malu terhadap penampilan, berlebihan dalam memberikan perhatian terhadap penampilan saat evaluasi diri, menghindari aktivitas sosial, kamufase tubuh dan *body checking*. Ada beberapa karakteristik yang muncul ketika seseorang mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder*, seperti rendahnya harga diri dan konsep diri negatif, menghabiskan 1 sampai 3 jam setiap hari untuk memperbaiki penampilannya, menghindari situasi sosial dan penurunan fungsi sosial, disertai dengan adanya simtom depresi (Oktaviana, 2013).

Masalah penampilan menjadi hal yang penting bagi mahasiswi untuk mengembangkan citra individu mengenai gambaran tubuhnya sehingga berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswi tersebut. Seperti yang diungkapkan oleh Santrock (2003), bahwa penampilan fisik merupakan faktor yang memiliki pengaruh besar terhadap kepercayaan diri. Menurut penelitian Nourmalita (2016), saat ini mahasiswi sering mengalami permasalahan terkait penampilan fisik. Cara pandang mahasiswi terhadap tubuhnya sendiri dipengaruhi oleh pertumbuhan fisiknya yang masih tengah berubah dan berkembang. Pada umumnya mahasiswi kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak citra tubuh negatif dibandingkan dengan mahasiswa selama masa perkembangan (Santrock, 2003). Mahasiswi banyak menunjukkan ketidakpuasan terhadap tubuh, hal ini dipengaruhi oleh bayangan atau

citra tubuh ideal yang diajarkan oleh kebudayaan atau lingkungan di sekitar (Nourmalita, 2016).

Penelitian dari Nurlita (2016) menegaskan bahwa kepercayaan diri dipengaruhi oleh *body dysmorphic disorder*. Individu yang mempunyai kecenderungan *body dysmorphic disorder* menekankan pikiran terkait pentingnya daya tarik fisik. Dengan logika ini, penekanan yang tidak proporsional terhadap daya tarik fisik membawa individu tersebut mempunyai penilaian negatif terhadap penampilan fisik yang dimiliki. Hal ini akan membuat mahasiswi mengalami rendah diri, kecemasan, malu, mengalami kesedihan dan tidak percaya diri. Penelitian yang dilakukan oleh Phillips (2001) yang menyatakan bahwa kecenderungan *body dysmorphic disorder* diartikan sebagai kebiasaan yang terobsesi pada kekurangan yang ada ditubuhnya, sehingga individu selalu memikirkan akan penampilannya seperti ketika ada sedikit keanehan fisik, ataupun pada saat orang lain memperhatikan penampilannya secara berlebihan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmania & Yuniar (2012), yang mengatakan bahwa kecenderungan *body dysmorphic disorder* merupakan perasaan individu ketika merasa tidak puas dengan penampilan fisik yang dimilikinya. Kecenderungan perilaku *body dysmorphic disorder* ini mempengaruhi pikiran, perasaan, perilaku dan hubungan sosial sehingga menyebabkan individu menjadi tidak percaya diri ketika berada di lingkungan sosial.

Penelitian dari Indra & Muhammad (2019), menyatakan bahwa penderita *body dysmorphic disorder* tidak hanya memfokuskan pada bagian tubuh tertentu, namun juga ke bagian-bagian tubuh yang lain. Seseorang yang mengalami gejala

kecenderungan *body dysmorphic disorder* akan cenderung selalu memperbaiki penampilannya saat berada pada lingkungan sosialnya. Usaha yang dilakukan seorang yang mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* yaitu berusaha untuk berdandan demi mempercantik penampilannya, melakukan program diet untuk memperbaiki bentuk tubuhnya, melakukan olahraga yang terlalu diporsir, atau bahkan melakukan upaya merubah bentuk tubuhnya seperti melakukan operasi kecantikan. Seseorang yang menderita kecenderungan *body dysmorphic disorder* akan selalu memikirkan penampilan secara berulang-ulang, dan membutuhkan banyak waktu untuk memeriksa penampilan di depan cermin. Kebiasaan terobsesi pada bentuk tubuh yang negatif menyebabkan individu menjadi tidak percaya diri pada saat individu berada di kehidupan sosialnya, pekerjaan, atau pada kondisi tertentu.

Berdasarkan pemaparan diatas, Rumusan masalah penelitian ini adalah mengetahui apakah ada hubungan antara kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan kepercayaan diri pada mahasiswi Universitas Mercu Buana Yogyakarta ?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan kepercayaan diri pada mahasiswi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

2. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat secara teoritis maupun praktis.

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

a. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmiah dan tambahan referensi dalam psikologi klinis mengenai hubungan antara kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan kepercayaan diri pada mahasiswi.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan lewat adanya penelitian ini adalah dapat memberikan pemahaman dan membantu mahasiswi dalam memahami permasalahan yang terkait dengan kepercayaan diri yang dapat diatasi dengan menurunkan kecenderungan *body dysmorphic disorder*.