

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa perkuliahan merupakan fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan adanya proses pencarian jati diri, penyesuaian sosial serta pembentukan konsep dan citra diri. Mahasiswa berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang pada umumnya berusia 18-21 tahun. Masa dewasa awal adalah periode perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan individu karena selama periode ini individu dituntut untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan seperti membangun identitasnya, menyesuaikan diri dengan peran sosial baru, dan membangun kepercayaan diri (Hurlock, dalam Idaningsih, 2021; Santrock, 2011; Erickson, 2012). Salah satu aspek psikologis individu dalam membangun identitas diri yang matang dan menjalin hubungan sosial yang sehat adalah citra diri.

Citra diri menurut Brown (2014) adalah gambaran, persepsi, dan penilaian mencakup fisik, sosial dan psikologis. Citra diri digolongkan menjadi dua yakni citra diri positif dan citra diri negatif. Rahmat et al (2024) mengungkapkan bahwa gambaran diri yang positif meningkatkan rasa percaya diri, motivasi, dan keberanian untuk menghadapi tantangan, sedangkan gambaran diri yang negatif dapat mengurangi rasa percaya diri, mempersulit penyesuaian diri, dan bahkan berpotensi menyebabkan gangguan mental (Hurlock dalam Selviana & Yulinar, 2022).

Penelitian yang dilakukan Pribadi (2019) menjelaskan bahwa individu mengalami kecemasan apabila tidak dapat memenuhi tuntutan sosialnya dalam membentuk citra diri positif. Kegagalan individu dalam membangun identitas diri cenderung membuat individu memiliki pandangan buruk terhadap dirinya sendiri sehingga sulit menerima dirinya secara utuh yang berakibat pada ketidakpuasan tubuh.

Menurut Amalia et al. (2018), *body dissatisfaction* dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki seseorang. Ini juga dapat didefinisikan sebagai perbedaan antara persepsi seseorang terhadap ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh sebenarnya. *Body dissatisfaction* diduga mempengaruhi citra diri melalui penilaian diri. Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa ketidakpuasan tubuh adalah penilaian negatif seseorang terhadap tubuhnya yang berasal dari perasaan dan pikiran negatif tentang penampilan fisiknya, seringkali karena percaya bahwa tubuhnya tidak memenuhi standar ideal kecantikan di lingkungan sosialnya.

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan berusaha memenuhi tuntutan tersebut agar lebih menarik di masyarakat. Usaha tersebut akan menghasilkan kepuasan bagi individu ketika individu mendapat dukungan sosial berupa dukungan emosional, penghargaan dan informasi dari lingkungan sekitarnya sehingga individu dapat menerima dirinya secara utuh. Sebaliknya, individu yang tidak mendapatkan

dukungan sosial akan mengalami tekanan berlebih sehingga memperburuk persepsi negatif pada tubuhnya.

Sarafino dan Smith (2014) menjelaskan dukungan sosial sebagai perasaan nyaman, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan kepada seseorang oleh orang lain. Didukung oleh Ibda (2023) bahwa dukungan sosial merujuk pada bentuk kenyamanan, validasi, empati, maupun pertolongan yang didapatkan individu dari individu lain. Dukungan sosial terdiri dari empat komponen utama: dukungan emosional (empati dan kasih sayang), dukungan instrumental (bantuan langsung seperti uang atau tenaga), dukungan informasional (nasihat dan saran), dan dukungan persahabatan (kebersamaan dan rasa memiliki). Individu yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki evaluasi diri yang baik (Taylor, 2011).

Fenomena citra diri kurang positif juga ditemukan pada mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Seiring dengan perkembangan media sosial dan meningkatnya standar penampilan sosial, mahasiswa terpapar oleh standar kecantikan yang tidak realistis. Hal tersebut terlihat pada mahasiswa yang memakai hijab sedikit lebih maju untuk menutupi sebagian pipi agar lebih tirus, sering bercermin di saat menunggu kegiatan perkuliahan atau bahkan saat kegiatan belajar berlangsung. Hasil studi pendahuluan pada beberapa mahasiswa angkatan 2025 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun, diperoleh data sebesar 63% mahasiswa kurang percaya diri terhadap kondisi fisiknya, 57% sering

membandingkan penampilan dengan teman sebaya dan 46% merasa *insecure* terhadap bentuk tubuhnya.

Individu yang memiliki persepsi diri yang baik mampu memberikan penilaian positif bagi dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya, penerimaan atas kondisi yang dimiliki, kemampuan adaptif dalam beradaptasi dengan lingkungan serta dapat memaknai kecantikan dengan baik (Mufarochah & Irmayanti, 2023; Syafitri & Sagala, 2024; Fajri, 2026). Hal ini di dukung oleh penelitian terdahulu yang dilakukan Ramadani, Musawwir & Purwasetiawatik (2023) pada remaja yang berprofesi sebagai model mengungkapkan bahwa citra diri yang positif cenderung lebih mampu menerima dirinya. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Juliana, Widiensyah & Lindawati (2024) pada anggota paguyuban Duta FKIP Unitirta menjelaskan bahwa citra diri terbentuk melalui persepsi diri dan pandangan orang lain terhadap dirinya.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* memiliki hubungan dengan berbagai variabel psikologis, seperti *self-esteem*, *body image*, kecemasan sosial dan perilaku makan. Sastri et al. (2024) menemukan bahwa *body dissatisfaction* berhubungan secara signifikan dengan *self-esteem* pada mahasiswa. Dimana semakin tinggi *body dissatisfaction* maka semakin rendah penilaian individu terhadap dirinya. Selain itu, penelitian Pramesti et al. (2025) menunjukkan bahwa persepsi negatif tubuh berkaitan dengan meningkatnya kecemasan sosial pada mahasiswa. Di sisi lain, penelitian mengenai dukungan sosial lebih

banyak menghubungkannya dengan penyesuaian diri, kesejahteraan psikologis, penerimaan diri, maupun kesehatan mental. Penelitian Cordero (2011) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan aspek psikologis individu dan berperan sebagai perlindungan diri dari berbagai permasalahan yang berkaitan dengan persepsi diri.

Penelitian ini menemukan adanya research gap pada penelitian sebelumnya. Sebagian besar penelitian mengkaji *body dissatisfaction* secara terpisah terhadap *self-esteem*, *body image*, atau kecemasan sosial sementara penelitian mengenai dukungan sosial lebih banyak dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis maupun penyesuaian diri. Penelitian yang menggabungkan *body dissatisfaction* sebagai faktor internal dan dukungan sosial sebagai faktor eksternal untuk menjelaskan citra diri mahasiswa masih relatif terbatas khususnya pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. Penelitian terdahulu lebih banyak dilakukan pada remaja, pengguna media sosial atau mahasiswa secara umum. Belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling yang memiliki karakteristik berbeda karena memperoleh pembelajaran mengenai perkembangan individu, penerimaan diri dan kesehatan mental. Kondisi tersebut memungkinkan adanya perbedaan hasil penelitian dibandingkan penelitian sebelumnya.

Berdasarkan pemaparan yang disampaikan diatas dan fenomena yang terjadi, penelitian ini berfokus pada upaya dalam menganalisis pengaruh *body dissatisfaction* dan dukungan sosial terhadap citra diri

mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling sebagai lulusan calon guru Bimbingan dan Konseling dan calon Konselor di masa mendatang. Adapun judul yang digunakan dalam studi ini “Pengaruh *Body Dissatisfaction* dan Dukungan Sosial terhadap Citra Diri Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun.”

B. Batasan Masalah

Penelitian ini memiliki batasan masalah, mencakup:

1. Pengaruh *Body Dissatisfaction* terhadap Citra Diri mahasiswa
2. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Citra Diri mahasiswa
3. Pengaruh *Body Dissatisfaction* dan Dukungan Sosial secara simultan terhadap Citra Diri mahasiswa
4. Subjek dalam penelitian ini terbatas pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun

C. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi rumusan masalah di penelitian ini adalah:

1. Apakah ada Pengaruh *Body Dissatisfaction* Terhadap Citra Diri Mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun?
2. Apakah ada pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Citra Diri Mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun?

3. Apakah ada Pengaruh *Body Dissatisfaction* dan Dukungan Sosial Terhadap Citra Diri Mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun?

D. Tujuan Penelitian

Berlandaskan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh *Body Dissatisfaction* terhadap citra diri mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun
2. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap citra diri mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun
3. Untuk mengetahui pengaruh *Body Dissatisfaction* dan dukungan sosial terhadap citra diri mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah ditentukan, harapan dari penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi dunia pendidikan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Kegunaan Teoritis
 - a. Memperkaya kajian pustaka di dalam dunia Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam penelitian yang berkaitan dengan *Body Dissatisfaction* dan Dukungan Sosial terhadap Citra Diri mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling.

- b. Menyediakan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai faktor yang mempengaruhi *Body Dissatisfaction* dan Dukungan Sosial terhadap Citra Diri mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling.

2. Kegunaan Praktis

Penelitian ini secara praktis memberikan manfaat bagi beberapa pihak, antara lain:

a. Bagi Mahasiswa

Hasil dari studi ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan dan pemahaman bagi mahasiswa tentang pengaruh body dissatisfaction dan dukungan sosial terhadap citra diri. Serta sebagai bahan refleksi dalam mengembangkan kesehatan mental dan kesiapan profesional.

b. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling

Hasil studi ini sangat berguna sebagai dasar penyusunan program pengembangan diri mahasiswa. Sebagai bahan evaluasi layanan bimbingan dan konseling di tingkat perguruan tinggi.

c. Bagi Dosen dan Pengelola Layanan Bimbingan dan Konseling Perguruan Tinggi

Hasil data empiris dari studi ini bermanfaat untuk merancang intervensi preventif dan kuratif terkait masalah citra diri mahasiswa. Diharapkan bermanfaat sebagai acuan dalam

pemberian layanan konseling yang lebih sensitive terkait isu *body dissatisfaction* dan dukungan sosial.

d. Bagi Institusi Perguruan Tinggi

Hasil studi ini memberikan informasi ilmiah sebagai dasar pengambilan kebijakan dalam pengembangan layanan kemahasiswaan dan kesehatan mental. Diharapkan hasil studi ini memberikan dukungan data dalam menciptakan lingkungan kampus yang ramah dan inklusif.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil studi ini diharapkan menjadi referensi empiris terkait *body dissatisfaction*, dukungan sosial dan citra diri. Serta menjadi pijakan untuk melakukan penelitian lanjutan berbasis konseling.

F. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional dari variabel – variabel tersebut adalah:

1. *Body Dissatisfaction*

Body Dissatisfaction adalah ketidakpuasan tubuh yang mengacu pada penilaian negatif yang dipengaruhi oleh perbandingan dengan orang lain seperti ukuran, bentuk, otot, dan berat badan seseorang. Variabel ini dapat diukur melalui beberapa aspek seperti evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kecemasan terhadap kegemukan dan pengkategorian berat badan. Instrumen penelitian yang digunakan dalam mengukur *body dissatisfaction* adalah skala *body dissatisfaction*.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bentuk pemberian informasi berupa perasaan dicintai, diperhatikan, dihormati dan dihargai yang diperoleh dari keluarga, pasangan dan teman. Variabel ini dapat diukur melalui beberapa aspek seperti, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasional. Instrumen penelitian yang digunakan dalam mengukur dukungan sosial adalah skala dukungan sosial.

3. Citra Diri

Citra diri adalah gambaran mental diri sendiri berupa komponen dari kepribadian yang ingin ditampilkan. Variabel ini dapat diukur melalui beberapa aspek meliputi kesadaran, tindakan, penerimaan, dan sikap. Instrumen penelitian yang digunakan dalam mengukur citra diri adalah skala citra diri.