

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tentu menghadapi masalah pada kehidupan di perguruan tinggi. Selain menghadapi tantangan akademik, mahasiswa juga berada dalam proses pencarian identitas diri yang lebih kompleks. Mahasiswa termasuk dalam fase dewasa awal antara usia 18 hingga 25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Masa dewasa awal menurut Hurlock (2004) sebagai periode usia 18 hingga 40 tahun. Sedangkan Monks, dkk, (2002) berpendapat bahwa rentang usia 18-21 tahun termasuk fase remaja akhir. Berdasarkan pendapat diatas, dapat diasumsikan bahwa mahasiswa adalah individu yang dalam masa peralihan remaja akhir menuju dewasa awal dan terdaftar pada perguruan tinggi, institut, politeknik dan perguruan tinggi.

Secara umum, mahasiswa mengharapkan kehidupan yang sukses dan bermakna. Halim & Elisabeth (2024) menyatakan bahwa mahasiswa pada umumnya berusaha untuk mencapai keberhasilan akademik dan kebahagiaan pribadi. Hal ini selaras Yusuf (2024) mengungkapkan bahwa keberhasilan diwujudkan melalui hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal, seperti konsep diri yang baik, dukungan sosial, dan lingkungan. Dengan memahami dan mengelola kedua jenis faktor tersebut, mahasiswa dapat meningkatkan peluang dalam mencapai kesuksesan yang optimal. Dengan demikian mahasiswa selalu berusaha mencapai harapan mereka melalui belajar, bersosialisasi, serta membangun konsep diri yang kuat dan sikap percaya diri.

Menurut Berger (1952) juga mengungkapkan penerimaan diri adalah sikap individu dalam menilai diri serta dapat menilai keadaan secara objektif dan mampu menerima kelebihan dan kekurangan pada dirinya. Sedangkan Hurlock (2004) mengemukakan penerimaan diri sebagai tingkat kemampuan atau keinginan individu dalam hidup secara karakteristik dirinya, yang pada akhirnya individu dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Elsyia (2024) menekankan bahwa penerimaan diri mencakup proses menerima diri, orang lain, dan keadaan hidup sebagai komponen penting dari pertumbuhan kesejahteraan

psikologis. Gagasan ini mencakup kapasitas untuk merangkul orang lain dengan segala individualitas dan keragamannya serta penerimaan terhadap identitas diri sendiri, termasuk aspek-aspek yang dipandang positif dan negatif. Pernyataan di atas menjelaskan bahwa salah satu hal penting dalam mewujudkan kesehatan seorang individu adalah dengan penerimaan diri yang baik dengan lingkungannya.

Penerimaan diri menjadi kemampuan yang perlu dimiliki setiap individu dalam menjalani kehidupan. Menurut Willis (dalam Maryam, 2019) seseorang dengan penerimaan diri tinggi cenderung mampu hidup dan berinteraksi langsung dengan lingkungannya serta mengetahui cara yang membuatnya merasa baik terhadap diri sendiri. Secara umum, kehidupan mendorong setiap individu untuk terus melakukan penerimaan diri. Hal ini selaras dengan pendapat Supratiknya (1995) seseorang harus berusaha menerima dirinya sendiri dan orang lain di sekitarnya agar dapat menjalin dan memelihara hubungan dengan orang lain. Dengan demikian, penerimaan diri yang baik tidak hanya meningkatkan kesejahteraan individu, tetapi individu juga merasakan diterima, didukung serta diakui oleh lingkungannya.

Upaya yang dapat dilakukan untuk penerimaan diri yaitu dengan menerima dan memahami kekurangan dan meningkatkan potensi diri. Pertanyaan tersebut diperkuat oleh Ridwan & Gismin (2023) Penerimaan diri yang baik terbentuk melalui pemahaman yang mendalam tentang diri sendiri serta kemampuan untuk melihat realitas secara objektif. Pengalaman hidup baik yang menyenangkan maupun penuh tantangan turut membentuk cara seseorang menerima dirinya sendiri dan menghadapi berbagai situasi. Lebih lanjut, Hurlock (1974) penerimaan diri yang baik adalah seseorang yang mampu menghadapi peristiwa kurang menyenangkan secara logis tanpa merasa rendah diri dan malu.

Penelitian yang dilakukan Mentari (2019) menemukan terdapat penerimaan diri yang baik antara harga diri pada remaja pengguna *Instagram*. Hal tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri yang tinggi dipengaruhi oleh harga diri yang baik. Selanjutnya, hasil penelitian dilakukan oleh Dalimunthe & Sihombing (2020) bahwa terdapat penerimaan diri yang buruk yang

kemudian mempengaruhi kecenderungan *narsistik* yang tinggi pada komunitas (*Insta Medan*). Dapat disimpulkan, penerimaan diri yang negatif menyebabkan mudah cemas akan kekurangan yang dimiliki, dan rendah diri. Sebaliknya individu yang mempunyai penerimaan diri yang positif merasa nyaman serta puas akan kekurangannya, meningkatkan potensi yang dimiliki dan percaya diri atas segala kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya.

Beberapa faktor dapat mempengaruhi keberhasilan maupun kegagalan dalam penerimaan diri. Hurlock (1974) mengungkapkan bahwa faktor dapat berasal dalam diri individu (*internal*) maupun lingkungan sekitar (*eksternal*). Selaras dengan hal tersebut, Jersild (1965) juga menjelaskan bahwa usia, pendidikan, dukungan sosial, dan keadaan fisik berperan dalam membentuk penerimaan diri seseorang. Keadaan fisik menjadi faktor penting karena berpengaruh pada bagaimana individu menilai dirinya sendiri. Seseorang merasa nyaman terhadap kondisi fisiknya cenderung menerima diri yang lebih baik, sedangkan seseorang yang mengalami keterbatasan atau ketidakpuasan fisik lebih rentan mengalami kesulitan dalam menerima dirinya.

Secara umum, individu pasti menginginkan keadaan fisik atau penampilan yang menarik. Seringkali individu berlebihan yang kemudian membuat individu memiliki penilaian yang negatif terhadap keadaan fisiknya, karena tidak sesuai dengan harapan yang diinginkan. Penting bagi setiap individu untuk mengembangkan pola pikir yang lebih sehat terhadap tubuhnya, serta tidak terjebak dalam ekspektasi yang berlebihan. Pemahaman yang lebih baik tentang keberagaman bentuk tubuh dan pemahaman bahwa nilai seseorang tidak hanya berdasarkan penampilannya. Hal ini selaras dengan Sandoz (dalam Pratiwi & Wilani, 2023) yang menemukan bahwa penerimaan diri berhubungan langsung dengan menerima keadaan fisik, mengubah cara pandang, dan mengambil keputusan berdasarkan keyakinan pribadi.

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh Febriani & Rahmasari (2022) bahwa remaja perempuan pengguna tidak dapat menerima diri karena melihat konten wanita yang dilihat di *tiktok*. Hal ini yang menyebabkan sebanyak 68,5% responden tidak dapat menerima diri diantaranya disebabkan oleh bentuk tubuh tidak menarik. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Sawitri

(2020) hasil menunjukkan bahwa sebanyak 67% subjek memiliki ketidakpuasan pada tubuh yang tergolong rendah. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat membuat individu kesulitan menerima dirinya secara utuh. Ketidakpuasan pada tubuh diasosiasikan dengan berbagai kondisi psikologis yang negatif seperti depresi dan meningkatnya keinginan atau kemungkinan untuk bunuh diri. Dengan demikian, pentingnya bagi individu untuk mampu menyadari dan menilai penampilan tubuhnya secara objektif dan realistis.

Individu cenderung mengevaluasi penampilan fisiknya yang bisa positif atau negatif tergantung bagaimana individu bereaksi pada penerimaan dirinya. Menurut Cash (2002) citra tubuh adalah persepsi individu ketika melakukan evaluasi serta penilaian terhadap penampilan fisiknya sesuai gambaran ideal penampilan yang diinginkan individu. Citra tubuh berkaitan erat dengan persepsi, perasaan, dan pikiran seseorang terkait ukuran dan bentuk tubuhnya yang berupa perasaan puas (positif) dan tidak puas (negatif) secara keseluruhan terhadap bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan berat tubuh. Hal tersebut selaras dengan Ifdil & Denich (2015) citra tubuh merupakan perspektif subjektif seseorang terhadap tubuhnya, berupa penilaian positif maupun negatif. Maka, penilaian bagaimana individu melihat, merasakan, dan memberikan persepsi terhadap tubuhnya sendiri disebut sebagai citra tubuh.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan (2025), ditemukan fenomena beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam menerima diri seutuhnya karena penampilan dan bentuk tubuh. Kondisi ini terjadi pada mahasiswa angkatan tahun 2021 Jurusan Manajemen Pendidikan Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Hasil wawancara subjek AS mengungkapkan bahwa belum menerima kondisi fisiknya yang dianggap sebagai "gempal". Individu mengaku ketika melihat kondisi tubuhnya membuat dirinya merasa "minder" sulit untuk menerima bentuk tubuhnya, terutama pada bagian pantat. Hal ini membuatnya merasa tidak nyaman dalam memilih pakaian dan berdampak pada penerimaan dirinya. Temuan ini menunjukkan bahwa aspek citra tubuh mempengaruhi penerimaan diri mahasiswa.

Khoiriyah & Rosidana (2019) penerimaan diri rendah membuat individu mudah merasa rendah diri, kepercayaan diri yang rendah, kesulitan menerima kondisinya, dan rasa malu yang berlebihan. *National Eating Disorder Association* (dalam Rosalinda & Fricilla, 2015) menjelaskan bahwa individu dengan citra tubuh negatif cenderung memiliki tingkat harga diri yang rendah, menaruh diri, mengalami kecemasan dan melakukan perilaku berisiko ketika keadaannya berubah baik dari fisik, keputusan dan bahkan kematian. Hal ini merupakan kebalikan dari citra tubuh positif, di mana seseorang merasa lebih mudah menerima kondisi fisik saat ini dan merasa nyaman serta percaya diri jika memiliki penilaian yang baik terhadap tubuhnya. Annastasia (dalam Nomate & Toy, 2017) mengartikan *body image* positif sebagai kesan yang baik terhadap fisik atau penampilan dan bentuk tubuh seseorang, perasaan nyaman dengan keunikan serta memiliki rasa percaya diri akan penampilan tubuh.

Oktaviani, dkk (2021) sebagai peneliti terdahulu, menunjukkan hasil penelitian bahwa penerimaan diri dan citra tubuh mahasiswa tidak memiliki pengaruh satu sama lain. Namun, hal tersebut bertentangan dengan hasil penelitian Tika Nurhidayah (2023) dengan judul "Hubungan Citra Tubuh dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya". Berdasarkan hasil penelitian, penerimaan diri dan citra tubuh mahasiswa tahun pertama berkorelasi positif, dari temuan ini adalah bahwa semakin baik penilaian mahasiswa terhadap tubuhnya, semakin besar pula kemampuan mereka untuk menerima diri sendiri.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Nurhikamah & Dwiyanto (2023) di wilayah Karesidenan Surakarta, yang berjudul "Hubungan antara Citra Tubuh Wanita Dewasa Awal dan Dukungan Sosial terhadap Penerimaan Diri," menguatkan hal ini. Hasilnya menunjukkan adanya kaitan yang signifikan antara citra tubuh dan dukungan sosial dengan penerimaan diri pada wanita yang memasuki fase dewasa awal.

Berdasarkan fenomena yang ditemukan, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai "Hubungan antara citra tubuh dengan penerimaan diri mahasiswa jurusan Manajemen Pendidikan Islam tahun angkatan 2021 di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon". Penelitian ini penting dilakukan karena citra

tubuh dan penerimaan diri merupakan aspek psikologis yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri, motivasi belajar, serta kesejahteraan mental mahasiswa.

B. Perumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

- a. Rasa khawatir besar pada mahasiswa terhadap citra tubuh yang negatif yang membuat diri mahasiswa kesulitan dalam penerimaan diri.
- b. Terdapat pikiran negatif dari citra tubuh yang berdampak terhadap penerimaan diri mahasiswa.
- c. Tak sedikit mahasiswa yang tidak percaya diri atas citra tubuh yang membuat mahasiswa kesulitan saat berinteraksi dengan orang lain.

2. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah pada penelitian ini bertujuan mencegah pembahasan melebihi permasalahan serta memastikan fokus yang lebih jelas dalam penelitian. Dengan demikian, penelitian dapat mencapai validitas sesuai harapan peneliti, yaitu mengenai hubungan antara citra tubuh dan penerimaan diri pada mahasiswa.

3. Pertanyaan Penelitian

Permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya, sebagai berikut:

- a. Bagaimana profil citra tubuh pada mahasiswa jurusan manajemen pendidikan Islam angkatan tahun 2021?
- b. Bagaimana profil penerimaan diri pada mahasiswa jurusan manajemen pendidikan Islam angkatan tahun 2021?
- c. Bagaimana hubungan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswa jurusan manajemen pendidikan Islam angkatan tahun 2021?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan dari penelitian adalah:

1. Mengidentifikasi bagaimana profil citra tubuh pada mahasiswa jurusan manajemen pendidikan Islam angkatan tahun 2021
2. Mengetahui bagaimana profil penerimaan diri pada mahasiswa jurusan manajemen pendidikan Islam angkatan tahun 2021
3. Menguji apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswa jurusan manajemen pendidikan Islam angkatan tahun 2021

D. Manfaat/Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara konsep, hasil penelitian ini berpotensi memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai hubungan antara persepsi terhadap tubuh dan penerimaan diri pada mahasiswa tahun angkatan 2021 di jurusan Manajemen Pendidikan Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Hal ini diharapkan dapat memperkaya sumber literatur dalam bidang ilmu psikologi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan pengalaman yang sangat berharga dan tak ternilai dalam mengkaji penerimaan diri mahasiswa serta berguna bagi peneliti untuk mengaktualisasikan diri sesuai kemampuan yang optimal.

Penelitian ini juga dilakukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar S1 Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

b. Bagi Lembaga

Peneliti berharap agar penelitian ini dapat menambah referensi di perpustakaan ilmu pengetahuan dibidang bimbingan dan konseling Islam, khususnya yang berkaitan dalam meningkatkan penerimaan diri dalam hubungannya dengan citra tubuh. Penelitian ini juga dimaksudkan sebagai panduan untuk membuat program bimbingan atau konseling di kampus untuk membantu mahasiswa dalam menyelesaikan masalah pada citra tubuh

dan penerimaan diri.

c. Bagi Masyarakat

Peneliti berharap memberikan pencerahan baru tentang pentingnya citra tubuh yang positif dalam meningkatkan penerimaan diri bagi masyarakat umum, khususnya pelajar. Dengan memahami hubungan antara penerimaan diri dan citra tubuh, masyarakat diyakini akan lebih sadar akan permasalahan kesehatan mental dan fisik, sehingga akan meningkatkan harga diri dan kualitas hidup

E. Sistematika Penelitian

1. Bab I: Pendahuluan

Bab satu mencakup pendahuluan yang merangkum beberapa elemen penting, seperti latar belakang masalah, rumusan masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan penelitian sebelumnya, kerangka teori, metode penelitian, sistematika penelitian, serta rencana waktu pelaksanaan penelitian.

2. Bab II: Landasan Teori

Bab dua mengemukakan landasan teori atau pemikiran untuk memberikan penjelasan luas tentang citra tubuh dengan penerimaan diri.

3. Bab III: Metode Penelitian

Bab tiga dari penelitian ini memaparkan secara rinci prosedur atau cara yang ditempuh dalam pelaksanaan riset, termasuk tempat di mana pengumpulan data dilakukan. Selain itu, bagian ini juga menjelaskan sumber-sumber informasi yang dimanfaatkan dan teknik-teknik yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh data.

4. Bab IV: Hasil Penelitian

Bab empat menjelaskan temuan penelitian serta pembahasan hasil sesuai dengan rumusan masalah penelitian, apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Pendidikan Islam angkatan 2021?

5. Bab V: Penutup

Bab lima memaparkan hasil peneliti serta menyimpulkan dari hasil penelitian yang kemudian memberikan saran-saran.