

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia ingin memiliki penampilan yang ideal dan sempurna khususnya terhadap kalangan mahasiswa dan lebih cenderung pada kaum wanita. Banyak wanita yang merasa dirinya merasa tidak cantik sehingga merasa kurang percaya diri. Ada anggapan bahwa wanita cantik adalah wanita yang memiliki kulit mulus dan putih serta memiliki berat badan yang ideal. Dengan adanya anggapan seperti itu banyak wanita berusaha untuk memenuhi standar cantik yang sedang berkembang di masyarakat.

Penampilan fisik yang diminati pada wanita meliputi tinggi badan, berat badan, dan raut wajah. Salah satu masalah terbesar dalam wanita yaitu memiliki berat badan yang tidak sesuai dengan keinginannya.

Wanita yang memiliki berat badan *overweight* dan obesitas memiliki ketidakpuasan *body image* yang lebih besar dibandingkan dengan berat badan normal. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh menjadi suatu hal yang endemik bagi wanita dan disebut "*normative discontent*". Prevalensi wanita dengan berat badan normal atau *underweight* yang tidak puas terhadap tubuhnya cukup besar dibandingkan laki-laki yaitu sebesar 41% dan 53% pada wanita (Wardani, Huriyati, Mustikaningtyas, & Hastuti, 2015)

Obesitas terjadi disebabkan banyak faktor. Faktor utamanya adalah ketidakseimbangan asupan energi dengan keluaran energi. Di Indonesia, akibat dari perkembangan teknologi dan sosial ekonomi terjadi perubahan pola makan dari pola makan tradisional ke pola makan barat seperti *fast food* yang banyak mengandung kalori, lemak dan kolesterol. (Mahdiah, Hadi, & Susetyowati, 2004) . Sedangkan menurut Mu'tadin (2010) ada beberapa faktor pencetus obesitas, diantaranya adalah faktor genetik, pola makan berlebih, kurang aktivitas, emosi serta lingkungan.

Zaman sekarang, masyarakat lebih menyukai makanan *fast food* yang mudah dicari dan lebih praktis namun makanan *fast food* mengandung kalori yang tidak seimbang dan memiliki sedikit serat, bahkan makanan semacam ini sering disebut sebagai makanan yang tidak bergizi. Serat yang ada didalam makanan sedikit menimbulkan orang dapat lebih banyak makan. Hal tersebut menyebabkan kegemukan atau obesitas. (Kurdanti et al., 2015).

Obesitas merupakan salah satu permasalahan gizi yang prevelensinya terus meningkat di Indonesia, di samping permasalahan gizi kurang dapat teratasi. Menurut data riset kesehatan dasar (Riskesdas) oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) (2018) tingkat obesitas pada orang dewasa di Indonesia meningkat menjadi 21,8%. Pravelensi ini meningkat dari riset kesehatan dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 bahwa angka obesitas di Indonesia mencapai 14,8%. Pada indeks massa tubuh diatas 27 mengacu pada obesitas sedangkan pravelensi berat

badan berlebih dengan indeks massa tubuh antara 25 sampai 27 meningkat pada tahun 2013 yaitu 11,5% sampai pada tahun 2018 yaitu 13,6% .

Seseorang yang mengalami kegemukan atau obesitas sangat beresiko bagi kesehatan yakni adanya penyakit diabetes, kanker, penyakit jantung, kencing manis dan lain sebagainya. Tidak hanya beresiko bagi kesehatan, kegemukan atau obesitas juga menimbulkan masalah psikologis.

Dilihat dari segi estetika, obesitas sering dikaitkan dengan penampilan seseorang. Perubahan fisik yang terjadi pada seseorang khususnya yang mengalami obesitas sangat berpengaruh terhadap perkembangan psikologis mereka, serta akan membawa dampak sangat besar pada *body image* (Sari & Permatasari, 2016). *Body image* mempunyai pengaruh terhadap bagaimana cara seseorang melihat dirinya (Potter & Perry, 2009).

★ Seringkali masalah kegemukan atau obesitas cenderung di jauhi teman-temannya dan terkadang menjadi korban *bullying*. Hal tersebut mengakibatkan adanya depresi, rasa putus asa, pendiam, tesinggung, menjauh dari kehidupan sosial dan kurang percaya diri. Mereka merasa cemas, sedih, dan juga stres karena penampilannya menimbulkan kesan yang tidak baik terhadap orang lain termasuk lawan jenisnya akibat dari obesitas (Dariyo, 2008).

Fenomena pada saat ini ialah mahasiswi ingin memiliki tubuh yang ideal dan menarik. Dengan memiliki tubuh yang ideal seorang wanita

merasa lebih percaya diri dan lebih diterima di masyarakatnya. Sehingga dampaknya adalah mahasiswi tidak ingin memiliki tubuh yang obesitas dan cara mengatasinya dengan melakukan diet ekstrim yang berlebihan dan dengan diet ekstrim dapat membahayakan kesehatan.

Banyak faktor-faktor yang membuat individu kurang percaya diri salah satunya adalah penampilan fisik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Tri Handayani, 2018) bahwa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri salah satunya adalah faktor fisik. Dimana seseorang akan lebih percaya diri bila fisiknya sempurna. Salah satunya adalah bagaimana cara individu tersebut mempersepsikan tentang tubuhnya atau penampilan fisiknya ketika individu tersebut mempersepsikan tentang tubuhnya positif maka akan meningkatkan kepercayaan diri individu tersebut dan sebaliknya ketika individu mempersepsikan tubuhnya negatif maka kepercayaan diri individu tersebut akan cenderung rendah.

Menurut Surya (2009) menyatakan bahwa seorang akan percaya diri ketika orang tersebut menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan orang tersebut merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka *body image* yang terbentuk pun menjadi positif. Sebaliknya jika seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau kurus dan sebagainya, maka orang tersebut menjadi negatif dan dapat dikatakan orang tersebut tidak memiliki kepercayaan diri.

Kalangan mahasiswi merupakan salah satu kelompok sosial dalam masyarakat yang rentan terhadap pengaruh gaya hidup, *trend* dan mode yang berlaku sehingga bagi mahasiswi sendiri, mode, penampilan, dan kecantikan merupakan hal yang penting yang mendapatkan perhatian khusus.

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Indeks* (BMI) merupakan rumus matematis yang dinyatakan sebagai berat badan (dalam kilogram) dibagi dengan kuadrat tinggi badan (dalam meter). Penggunaan rumus ini hanya dapat diterapkan pada seseorang berusia 19 tahun sampai 70 tahun, berstruktur tulang belakang normal, bukan atlet atau binaragawan, dan bukan ibu hamil dan menyusui (Arisman,2007).

Studi Pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 18 November 2019 pada mahasiswi kategori obesitas di Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Didapatkan 9 orang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) diatas 27 yang artinya mengalami obesitas. Mahasiswi merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya karena terlihat gemuk dan tidak percaya diri. Lima mahasiswi mengatakan bahwa dengan memiliki berat badan yang berlebih mereka akan mengurangi makanan yang manis-manis dan mengurangi porsi nasi untuk mengurangi berat badan. 4 mahasiswi mengatakan bahwa mereka tetap makan seperti biasa namun melakukan olahraga seperti aerobik maupun zumba dengan melakukan olahraga seperti aerobik maupun zumba secara rutin berat badan yang berlebihan semakin lama semakin berkurang, dan subjek mengatakan

bahwa kegemukan atau obesitas akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

Kepercayaan diri adalah modal dasar seseorang manusia dalam memenuhi kebutuhan (Hapasari dan Primastuti, 2014). Seseorang memiliki kebutuhan untuk kebebasan berpikir dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri. Lebih lanjut Hakim (2002) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima apa adanya baik itu positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya. Salah satu utama dalam membangun rasa percaya diri yaitu dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan itu sendiri ada pada dalam diri seseorang untuk dikembangkan dan dimanfaatkan agar menjadi produktif dan berguna bagi orang lain.

Menurut Lauster (2003) kepercayaan diri adalah suatu kepribadian dari konsep diri yang penting dalam hidup seseorang yang memiliki kepercayaan diri pada seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi di dalam dirinya.

Kepercayaan diri merupakan perilaku seseorang yang dapat menerima kenyataan dalam berfikir positif terhadap kemampuan untuk dimiliki dengan segala sesuatu yang diinginkan dalam hidup. Percaya diri

dapat disebut dengan tekad yang mampu melakukan Sesuatu yang dihadapi dalam menghadapi segala sesuatu yang diinginkan di dalam kehidupan (Ghufron & Rini, 2010).

Body image merupakan sikap yang seseorang miliki terhadap tubuhnya dan bersifat baik positif maupun negatif (Cash & Pruzinsky, 2002) . Seseorang yang memiliki *body image* yang positif akan merasa puas terhadap kondisi tubuhnya, memiliki harga diri dan penerimaan diri yang tinggi, serta memiliki rasa percaya diri akan kepedulian terhadap kondisi badan, kesehatannya, dan ketika menjalani hubungan dengan orang lain akan muncul adanya kepercayaan diri dalam seseorang. Sedangkan seseorang yang memiliki *body image* yang negatif akan merasa tidak puas terhadap tubuhnya, dan memiliki harga diri yang rendah.

Menurut Banfield & McCabe (2002) *body image* adalah sebagai evaluasi individu yang mencakup perasaan tentang penampilan fisiknya. Selain itu menurut Melliana (2006) bahwa *body image* adalah pengalaman individu tentang tubuhnya, suatu gambaran mental seseorang yang mencakup pikiran, persepsi, perasaan, emosi, imajinasi, penilaian, sensasi fisik, kesadaran dan perilaku mengenai penampilan dan bentuk tubuhnya.

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan, maka dalam usaha membuktikan apakah *body image* benar-benar terkait dengan kepercayaan diri pada mahasiswi, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian lebih lanjut yang akan mengkaji hubungan antara *body image*

dengan kepercayaan diri pada mahasiswi kategori obesitas di Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dan permasalahan tersebut, maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut : “Apakah ada hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswi kategori obesitas di Universitas Muhammadiyah Purwokerto?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswi kategori obesitas di Universitas Muhammadiyah Purwokerto”

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan di bidang psikologi sosial terutama mengenai *body image* dengan kepercayaan diri kategori obesitas
- b. Sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji masalah yang sama di masa mendatang.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan wawasan tentang *body image* dan kepercayaan diri kepada mahasiswa agar tetap lebih percaya diri dengan bentuk tubuh yang ada pada dirinya.

