

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan suatu upaya untuk membekali manusia dengan kemampuan agar bisa menyelesaikan masalah, melangsungkan kehidupan, mempertahankan dan mengembangkan kehidupannya di masa yang akan datang agar manusia dapat mengatasi suatu masalah yang kompleks dan mendapatkan keseimbangan serta kesempurnaan dalam perkembangannya secara individu di dalam masyarakat. Penekanan pendidikan dibanding dengan pengajaran terletak pada pembentukan kesadaran dan kepribadian individu atau masyarakat di samping transfer ilmu dan keahlian (Mursyidah & Muhammad, 2023). Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa awal yang pada umum berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa (Wenny & Djibrin, 2018).

Disisi lain, Mahasiswi merupakan sebutan khusus untuk perempuan yang menyandang status sebagai pelajar perguruan tinggi. Dalam hal ini, wanita yang sedang menempuh pendidikan tinggi akan disebut sebagai mahasiswi. Sama seperti

kaum pria, para mahasiswa juga individu yang sedang memasuki masa dewasa awal dan memiliki peran dan fungsi yang sama sebagai mahasiswa (Igun, 2024).

Santrock (dalam Siregar et al., 2022) mengatakan istilah masa dewasa awal sekarang merujuk pada masa transisi dari remaja ke dewasa. Dalam kelompok usia ini, yang berkisar antara 18 dan 25 tahun, terlihat perubahan berkelanjutan selama pelestarian dari masa remaja hingga masa dewasa. Masa dewasa awal juga termasuk masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada suatu hidup yang baru. Pada masa ini individu mulai menyesuaikan diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru (Elizabeth B. Hurlock dalam Paputungan & Ilmu Pendidikan, 2023).

Sesuai dengan pemaparan diatas mahasiswa merupakan makhluk individu dan makhluk sosial yang memasuki masa dewasa awal. Sebagai individu yang memasuki tahap dewasa awal mahasiswa mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya, mahasiswa tidak bisa hidup sendiri, selalu membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya, oleh karena itu mahasiswa juga disebut sebagai makhluk sosial. Dalam berinteraksi dengan orang lain tidak jarang muncul perbedaan pendapat yang memicu konflik antar individu (Wenny & Djibrani, 2018).

Bukowski (dalam Andriyani et al., 2023) juga mengatakan mahasiswa adalah makhluk yang senantiasa hidup dalam lingkup masyarakat baik itu lingkungan fisik

maupun lingkungan psikologis yang didalamnya mengadakan hubungan timbal balik antara individu satu dengan yang lainnya. Salah satu ciri bahwa individu itu ada yaitu dengan adanya interaksi sosial menjadi faktor utama didalam hubungan antar dua orang atau lebih yang saling mempengaruhi. Proses interaksi individu terjadi dilingkungan utama yaitu lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Interaksi sosial ini mula-mula dimulai dari lingkungan rumah sendiri kemudian berkembang kepada lingkungan yang lebih luas lagi yaitu tempat berkumpulnya teman sebaya. Membangun hubungan dengan teman sebaya merupakan salah satu tugas perkembangan dewasa awal dan memiliki kelompok teman sebaya berperan penting dalam memenuhi kebutuhan sosial nya.

Menurut El-Huzni (dalam Putri & Aprianty, 2023), pada masa ini mahasiswi berusaha untuk melepaskan diri dari keluarga dan menuju kepada lingkungan teman sebaya sehingga pada masa ini mahasiswi lebih banyak berinteraksi dengan lingkungan sosial termasuk dengan lawan jenisnya. Mahasiswi memiliki keinginan untuk diterima oleh teman sebaya atau kelompok pertemanannya, sebaliknya mahasiswi akan merasa tertekan bila ditolak serta diremehkan oleh teman sebaya atau kelompok pertemanannya (Santrock, dalam Putri & Aprianty, 2023).

Selama masa ini juga ditemukan bahwa wanita cenderung memiliki perasaan tidak puas terhadap tubuhnya dibandingkan pria. Pada proses perubahan bentuk tubuh yang terjadi wanita seringkali merasa tidak puas dengan bentuk tubuh dan penampilan tubuhnya karena meningkatkan jumlah lemak. Berbeda dengan pria yang memiliki perasaan puas dengan perubahan bentuk tubuh dan penampilannya karena

meningkatkan massa otot (Wardani & Ambarini, 2019). Menurut Kamaria et., al, (dalam Hartati & Novianty, 2021), bagi mahasiswi penampilan merupakan suatu faktor yang penting, banyak mahasiswi yang masih beranggapan bahwa perempuan yang cantik adalah yang bertubuh langsing. Hal ini terkait dengan penambahan lemak tubuh pada dewasa awal wanita yang sering kali menyebabkan perasaan tidak puas terhadap penampilan fisik mereka. Mahasiswi biasanya berpikir bahwa penampilan fisik menjadi perhatian terbesar, terutama bentuk tubuh. Mahasiswi beranggapan bahwa tubuh langsing dan tinggi, kulit putih, dan wajah tanpa jerawat merupakan salah satu tolak ukur tubuh yang ideal. Banyak mahasiswi yang menginginkan bentuk tubuh ideal yang berarti berat badan sesuai dengan tinggi badan atau tubuh langsing, kulit putih, dan wajah bebas dari jerawat. Standar kecantikan dari cover majalah, influencer, acara TV, sosial media, hingga lingkungan sekitar berpengaruh penting dalam terbentuknya *body ideal* pada wanita. Wanita sebanyak 48,1% dan Pria sebanyak 44,1% di Malaysia dengan rentang usia 18-25 tahun mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya dan menginginkan bentuk tubuh yang lebih kurus dan berotot dari bentuk dan ukuran tubuhnya saat ini (Tumakaka., 2022).

Menurut BrooksGunn & Paikoff (dalam Latifatul Khoiriyah dan et al., 2019) ketidakpuasan pada tubuh atau *body dissatisfaction* banyak dialami oleh perempuan dibandingkan oleh laki-laki. Kemudian dilansir dari Survey yang dilakukan oleh *Mental Health Fondation* (2021) menyajikan hasil persentase yang diketahui dimana wanita lebih merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya seperti mereka merasa malu, merasa terpuruk atau rendah diri, dan merasa jijik terhadap bentuk tubuh yang

dimilikinya dibandingkan dengan pria yang ditemukan merasa puas terhadap bentuk tubuhnya. Wanita yang menghayati bentuk tubuh ideal yang ada di lingkungannya ke dalam dirinya akan lebih mudah untuk memiliki *body dissatisfaction*. *Body Dissatisfaction* itu sendiri dapat menyebabkan dampak negatif, seperti gangguan makan, rendahnya harga diri, dan menurunnya kualitas hidup (Maemunah, 2020).

Menurut Rosen, dan Reiter (dalam Tumakaka et al., 2022). mengemukakan bahwa *Body Dissatisfaction* merupakan penilaian negatif individu dan malu terhadap penampilan fisik dan individu mengalami keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik ketika berada di lingkungan sosial. *Body dissatisfaction* adalah perasaan, pemikiran, dan penilaian negatif dari ketidakpuasan individu yang melakukan evaluasi diri terhadap tubuhnya karena terdapat standar kecantikan dalam lingkungan sosialnya (Dewi dalam Anggrainy, 2022). *Body dissatisfaction* atau ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan perasaan, pikiran, dan penilaian negatif individu secara subjektif terhadap bentuk tubuhnya karena merasa tidak ideal atau tidak sesuai harapan (Sumanty et al., 2018).

Aspek ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh terdiri atas penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh, memeriksa kondisi fisik, kamuflase tubuh, dan menghindari aktivitas sosial. Seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* memiliki penilaian negatif terhadap bentuk tubuhnya baik secara keseluruhan maupun tiap-tiap bagian dari tubuh dan akan merasa malu dengan bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial (Rosen dan Reiter, dalam Tumakaka et al., 2022).

Menurut Adam., et al (dalam Wardani & Ambarini, 2019) *body dissatisfaction* ini dapat terjadi karena beberapa faktor, diantaranya dapat dipengaruhi oleh faktor sosiokultural utama, seperti lingkungan, teman sebaya yang membentuk standar kecantikan ideal dalam masyarakat. Pada media pandangan mengenai individu yang cantik dan menarik telah terbentuk, dimana individu yang cantik adalah yang memiliki tubuh ideal. Peran teman sebaya tak kalah penting karena mahasiswi berinteraksi sehari-hari dengan lingkungannya. Saat orang-orang dalam lingkungan memiliki ekspektasi tertentu dan bersifat lebih mengkritisi penampilannya maka individu akan cenderung memiliki citra tubuh yang negatif.

Media, lingkungan, keluarga dan teman sebaya memiliki peranan yang sangat penting terhadap pembentukan Citra Tubuh individu. Pandangan tentang wanita cantik dan menarik terbentuk di media, dan wanita yang cantik adalah wanita dengan tubuh ideal. Peran keluarga dan teman sebaya juga tidak kalah pentingnya, karena manusia sehari-hari berinteraksi dengan lingkungannya. Citra tubuh dibagi menjadi negatif dan positif. Citra tubuh positif adalah kepuasan seseorang dalam memandang bentuk tubuh yang dipunya, sedangkan citra tubuh negatif adalah perasaan tidak puas terhadap apa yang dimiliki itulah yang disebut dengan *Body Dissatisfaction*. Individu cenderung memiliki citra tubuh yang negatif ketika orang-orang di sekitarnya memiliki ekspektasi tertentu dan lebih menghakimi penampilannya (Wardani, dalam Adra 2023).

Menurut Jones & Crawford (dalam Adra, 2023), kepuasan terhadap bentuk tubuh mahasiswi dapat terbentuk dari faktor sosiokultural yang disebut sebagai *Peer*

*appearance culture* yang diartikan sebagai budaya yang ada dalam perkumpulan teman sebaya yang berdasarkan pengalaman serta interaksi berulang-ulang mengenai penampilan pribadi dan pentingnya penampilan ideal dalam suatu kelompok. Menurut Jones & Crawford (dalam Wardani & Ambarini, 2019) *Peer appearance culture* itu sendiri merupakan budaya yang terbentuk dalam kelompok teman sebaya karena pengalaman serta interaksi berulang-ulang yang mencakup percakapan, ejekan, saran, serta membandingkan satu sama lain mengenai penampilan dan bentuk tubuh mengenai penampilan masing-masing dan pentingnya penampilan ideal dalam suatu kelompok. Jones & Thompson (dalam Hudayah, 2019) menjelaskan *Peer Appearance Culture* adalah budaya dalam lingkungan teman sebaya yang menilai, memperkuat, dan mengikuti budaya tentang kecantikan dan bentuk tubuh.

Menurut Jones & Crawford (dalam Maemunah, 2020), terdapat tujuh indikator yang membentuk *peer appearance culture*, yaitu Percakapan penampilan dengan teman (*appearance conversation with friends*), Pembicaraan perubahan tubuh (*body change strategies*), tekanan penampilan teman sebaya (*peer appearance pressure*), godaan penampilan (*appearance teasing*), godaan penampilan perwakilan (*vicarious appearance teasing*), penerimaan berbasis penampilan (*appearance based acceptance*), dan perbandingan penampilan sejawat (*peer appearance comparisons*).

Dinhudayah (dalam Adra, 2023) menemukan bahwa perbedaan jenis kelamin, etnis, lintas budaya, sejarah dan usia dalam kepuasan citra tubuh menunjukkan bahwa budaya dan masyarakat memainkan peran penting dalam membentuk citra tubuh. Secara umum, model sosiokultural mengenal standar kecantikan masyarakat saat ini

yang menekankan keinginan untuk memiliki tubuh yang ideal dan memenuhi standar tertentu.

Ketidakcocokan antara diri ideal dan konsep diri menyebabkan *Body Dissatisfaction* (Clark & Tiggemann, dalam Adra, 2023).

Peran media, lingkungan, keluarga, dan teman sebaya sangat signifikan dalam membentuk citra tubuh. Media sering kali menampilkan citra tubuh ideal yang mempengaruhi pandangan mahasiswi terhadap penampilan fisik mereka. Mahasiswa kerap membandingkan diri mereka dengan standar kecantikan ideal yang dipromosikan oleh media dan lingkungannya, hal ini dapat memicu perasaan tidak puas terhadap tubuh mereka sendiri (Widiastuti, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara awal yang telah peneliti lakukan pada tanggal 02 Oktober 2024 kepada 12 orang mahasiswi prodi S-1 Gizi Angkatan 2023 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas, Informasi mengenai fenomena dengan menggunakan aspek *Body Dissatisfaction* yang dikemukakan Rosen & Reiter (dalam Hamid & Hamid, 2021) yang meliputi penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh, memeriksa kondisi fisik, kamuflase tubuh, dan menghindari aktivitas sosial. Adanya perilaku dimana banyak mahasiswi merasa dianggap terlalu kurus, berat badan berlebih, atau memiliki wajah besar. Beberapa mahasiswi juga merasa standar kecantikan yang ada di lingkungan pertemanan mereka adalah memiliki kulit putih, tubuh langsing, tinggi, dan wajah *glowing*, hal ini sesuai dengan aspek penilaian bentuk tubuh. Akibatnya, mereka sering merasa stres, gelisah, dan minder saat berkumpul dengan teman-teman sebayanya, meskipun tidak

ada tuntutan langsung untuk memenuhi standar tersebut, hal tersebut merujuk pada aspek perasaan malu terhadap bentuk tubuh.

Kemudian sebagian mahasiswi juga terlihat mencoba menyembunyikan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya dengan cara berhati-hati dalam berpenampilan, seperti memilih pakaian longgar atau berlapis-lapis untuk menyamarkan bentuk tubuh, yang merujuk pada aspek kamuflase tubuh. Mereka juga terlihat menghindari pertemuan sosial atau mengurangi interaksi dengan orang lain karena masalah kulit wajah seperti jerawat, hal ini serupa dengan aspek menghindari aktivitas sosial . Selain itu, kritik terhadap bentuk tubuh seperti ukuran paha atau pinggul juga membuat mereka lebih cemas, sehingga mereka merasa perlu menyesuaikan gaya berpakaianya agar tidak mencolok dan selalu membandingkan penampilannya dengan teman sebayanya, hal ini sesuai dengan aspek memeriksa kondisi tubuh.

Beberapa mahasiswi juga merasa minder terhadap penampilannya saat berfoto bersama teman-teman, terutama karena merasa tubuh atau wajah mereka tidak sesuai standar seperti yang lainnya, yang memiliki wajah tirus, bersih dan simetris. Mereka cenderung menghindari berfoto atau berusaha agar tidak terlalu terlihat jelas. Beberapa dari mereka juga menjadi impulsif mencoba berbagai produk kecantikan untuk memperbaiki kondisi wajah.

Mereka merasa lingkungan teman sebaya berperan besar dalam memengaruhi persepsi mereka terhadap tubuhnya sendiri. Beberapa mahasiswi mengatakan percakapan santai di antara teman-teman mengenai berat badan, tinggi badan, atau

bentuk tubuh menjadi topik yang sering muncul. Meski beberapa mahasiswi merasa topik tersebut tidak secara langsung memengaruhi mereka, secara tidak sadar hal itu tetap menimbulkan dorongan untuk menyesuaikan diri dengan standar lingkungan. Mereka juga merasa menjadi semakin sadar akan pentingnya penampilan sesuai standar yang berlaku di pertemanannya.

Sebagian mahasiswi mengungkapkan bahwa mereka melakukan upaya untuk mengubah penampilan agar lebih sesuai dengan standar lingkungan. Beberapa mencoba memperbaiki pola makan, rutin olahraga, atau *workout* untuk menjaga berat badan ideal. Ada pula mahasiswi yang fokus menjaga kulit wajah dengan mencoba berbagai produk *skincare* untuk mengatasi jerawat. Mahasiswi juga merasa selain pengaruh langsung dari lingkungan pertemanan media sosial juga menjadi faktor signifikan yang memperkuat rasa tidak puas akan bentuk tubuhnya. Standar kecantikan yang ditampilkan oleh influencer, artis, atau bahkan teman sebaya di media sosial membuat beberapa mahasiswi merasa kurang puas dengan penampilan mereka sendiri. Perbandingan sosial ini memunculkan tekanan untuk meniru gaya berpakaian atau berpenampilan, meski beberapa mahasiswi sering kali merasa kurang cocok dengan gaya tersebut. Mahasiswi merasa pengaruh lingkungan ini menciptakan tekanan yang besar terhadap mahasiswi dalam mencapai standar kecantikan tertentu.

Menurut penelitian terdahulu yang sejalan dengan penelitian ini yang dilakukan oleh Wardani, F, (2019) Pengaruh *Peer Appearance Culture* Terhadap *Body Satisfaction* Pada Remaja Perempuan di Surabaya, bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *peer appearance culture* terhadap *body satisfaction* pada

remaja perempuan. Dan penelitian lain yang dilakukan oleh Adra Khalisha Aswandi (2023), dengan judul *Pengaruh Peer Appearance Culture terhadap Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswi Psikologi Universitas Medan Area, menemukan bahwa ada pengaruh yang positif dan signifikan antara *peer appearance culture* terhadap *body dissatisfaction*.

Adapun perbedaan penelitian ini dengan peneliti terdahulu terletak pada karakteristik sampel penelitian, tempat penelitian dan waktu penelitian. Maka dari itu didasarkan pada penjelasan teori dan fenomena yang telah dijabarkan diatas. Dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : “Hubungan *Peer Appearance Culture* Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswi Program Studi S-1 Gizi Angkatan 2023 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas ”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan diatas, maka rumusan masalah dari Penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan Antara Hubungan *Peer Appearance Culture* Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswi Program Studi S-1 Gizi Angkatan 2023 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas ?”

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Peer Appearance Culture* Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswi Program Studi S-1 Gizi Angkatan 2023 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Adapun manfaat secara teoritis penelitian dapat digunakan untuk perkembangan ilmu psikologi khususnya Psikologi Pendidikan dan Psikologi Sosial.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Mahasiswi**

Diharapkan agar tidak terlalu terpengaruh dengan standar tubuh ideal dan harus berpenampilan yang menarik agar diterima di lingkungan teman sebaya dan jangan merasa selalu tidak puas terhadap bagaimana citra tubuhnya.

#### **b. Teman Sebaya**

Diharapkan pada teman sebaya memberikan dukungan positif dalam mengurangi tekanan *Peer Appearance Culture* dan meningkatkan kesadaran akan sesama teman sebaya dampaknya pada *Body Dissatisfaction*.

#### **c. Bagi Pihak Instansi Prodi Gizi**

Diharapkan nanti dari hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dalam memahami bagaimana penampilan di lingkungan sosial berperan terhadap *Body Dissatisfaction* Mahasiswi, dengan adanya pemahaman ini, pihak prodi S-1 Gizi Angkatan 2023 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas dapat lebih peka dalam menciptakan lingkungan yang mendukung penerimaan diri mahasiswi.

d. Peneliti Selanjutnya

Penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan menambah referensi peneliti selanjutnya mengenai *Peer Appearance Culture* dan *Body Dissatisfaction*.