

SKRIPSI
GAMBARAN CITRA TUBUH MAHASISWA BIMBINGAN
KONSELING ISLAM IAIN PAREPARE



OLEH

PUTRI AWALIA
NIM :19.3200.070

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PAREPARE

2025 M/1447 H

**GAMBARAN CITRA TUBUH MAHASISWA BIMBINGAN
KONSELING ISLAM IAIN PAREPARE**



Oleh

**PUTRI AWALIA
NIM :19.3200.070**

**Skripsi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam
Institut Agama Islam Negeri Parepare**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
PAREPARE**

2025M/1447 H

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Gambaran Citrah Tubuh Mahasiswa BKI IAIN Parepare

Nama Mahasiswa : Putri Awalia

NIM : 19.3200.070

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
B-3773/In.39/FUAD.03/PP.00.9/12/2022

Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama : Sulvinajayanti, S.Kom., M. I. Kom. (.....)

NIP : 198801312015032006

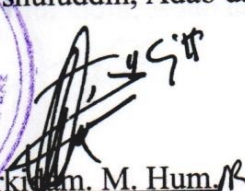
Pembimbing Pendamping : Emilia Mustary, M. Psi. (.....)

NIP : 199007112018012001

Mengetahui:



Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah


Dr. A. Nurkham M. Hum
NIP. 19641231992031045

PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Gambaran Citrah Tubuh Mahasiswa BKI IAIN
Parepare
Nama Mahasiswa : Putri Awalia
NIM : 19.3200.070
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
B-3773/In.39/FUAD.03/PP.00.9/12/2022
Tanggal Kelulusan : 23 Juni 2025

Disetujui Oleh:

Sulvinajayanti, S.Kom.,M. I. Kom.

(Ketua)

(.....)

Emilia Mustary, M. Psi.

(Sekertaris)

(.....)

Dr. Iskandar,S.Ag.,M.Sos.I.

(Anggota)

(.....)

Astinah, M.Psi.

(Anggota)

(.....)

Mengetahui:



Dekan,

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dr. A. Nurhidam, M. Hum.
NIP. 19641231992031045

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ
أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah Swt. Karena rahmat dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Gambaran Citra Tubuh Mahasiswa BKI IAIN Parepare.” ini dengan baik dan tepat waktu sebagai syarat untuk meraih gelar S1. Salawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda tercinta kita, Nabi Muhammad Saw, yang selalu kita nanti-nantikan sya’faatnya di akhirat nanti.

Rasa syukur dan terima kasih penulis haturkan yang setulus tulusnya kepada kedua orang tua yang saya hormati dan saya cintai ayahanda, saudara-saudara saya yang saya cintai, serta seluruh pihak keluarga yang selama ini telah membantu saya dalam proses penyusunan skripsi ini. Selain itu penulis ingin mengucapkan terima kasih terkhusus kepada Sulvinajayanti, S.Kom.,M. I. Kom selaku dosen pembimbing I dan Emilia Mustary, M.Psi. sebagai dosen pembimbing II yang tidak henti-hentinya membimbing saya agar dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu. Dalam penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari banyaknya pihak yang telah memberikan dukungan, baik yang berbentuk moral dan material.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala

kerendahan hati pada kesempatan ini penyusun mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Hannani M.Ag selaku Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengolah Pendidikan di IAIN Parepare dan memperhatikan kinerja kami dalam berkiprah di lembaga kemahasiswaan, demi Kemajuan IAIN Parepare
2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum selaku Dekan dan Bapak Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I. Serta ibu Dr. Nurhikmah, M.Sos.I Wakil Dekan AKK dan AUK. Serta Ibu Emilia Mustary, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku Ketua Program studi Bimbingan Konseling Islam.
3. Bapak/Ibu Dosen dan Ibu kabag Hj.Nurmi, S.Ag, M.A. jajaran Staf Administrasi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang telah banyak membantu penulis selama berstatus mahasiswa.
4. Kepala perpustakaan dan jajaran perpustakaan IAIN Parepare yang telah membantu dalam pencapaian refrensi skripsi ini.
5. Seluruh Pegawai dan Staf yang bekerja di Lembaga IAIN Parepare atas segala bantuan dan arahannya dalam proses penyelesaian Studi Penulis.
6. Terimah kasih kepada para informan yang telah meluangkan waktunya untuk menjadi narasumber dalam penelitian ini.
7. Terima kasih Kepada Seluruh Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri IAIN Parepare yang begitu banyak memberikan masukan dan alur pemikirannya

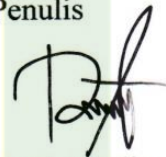
masing-masing dan terkhusus Sahabat Saya yang begitu banyak memberikan bantuan dan motivasi kepada Penulis dalam menjalani Studi di IAIN Parepare.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini, penulis juga berharap semoga skripsi ini bernilai ibadah disisi-Nya dapat bermanfaat sebagai refrensi bacaan bagi oraang lain, khusussnya bagi mahasiswa IAIN Parepare.

Aamin ya rabbal' alamin

Parepare, 14 Januari 2025

Penulis



Putri Awalia

NIM. 19.3200.070

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Putri Awalia

Nomor Induk Mahasiswa : 19.3200.070

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

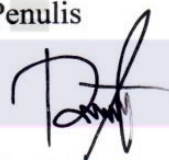
Judul Skripsi : Gambaran Citrah Tubuh Mahasiswa BKI IAIN

Parepare

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi ini benar benar hasil karya sendiri dan jika dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikasi, tiruan plagiat atas keseluruhan skripsi, kecuali tulisan sebagai bentuk acuan atau kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah yang lazim, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Parepare, 14 Januari 2025

Penulis



Putri Awalia

NIM. 19.3200.070

ABSTRAK

Putri Awalia. *Gambaran Citra Tubuh Mahasiswa BKI IAIN Parepare* (Dibimbing oleh Sulvinajayanti dan Emilia Mustary)

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan gambaran citra tubuh terhadap diri mahasiswa BKI IAIN Parepare dan untuk mendeskripsikan citra tubuh membentuk kepercayaan diri mahasiswa BKI IAIN Parepare.

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dengan teknik pengumpulan data observasi, wawancara, subjek penelitian ini yaitu 3 orang mahasiswa BKI. Dengan teori yang digunakan yaitu teori psikologi persepsi. Sumber data yaitu data primer dan data sekunder. Teknik analisis data menggunakan data penyajian dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran citra tubuh mahasiswa BKI IAIN Parepare dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap penampilan fisik mereka dimana mahasiswa merasa kurang puas dengan tubuh mereka, terutama dalam hal ukuran tubuh, warna kulit, dan bentuk fisik lainnya serta pandangannya dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk perbandingan sosial dengan teman sekelas dan standar kecantikan yang ada di masyarakat sehingga mereka tidak menerima citra tubuh yang mereka miliki sendiri. Citra tubuh dalam membentuk kepercayaan diri mahasiswa BKI IAIN Parepare sangat dipengaruhi oleh citra tubuh mereka dimana mahasiswa yang merasa puas dengan penampilan fisiknya cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi sedangkan mereka yang merasa kurang puas dengan tubuh mengalami penurunan kepercayaan diri bahkan berpotensi mendapatkan Bullying yang menyebabkan insekur pada diri sendiri. Tingkat kepercayaan diri mahasiswa BKI dikategorikan kurang percaya diri pada citra tubuh yang mempengaruhi pandangannya dan pandangan orang lain.

Simpulannya yaitu banyak mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri rendah akibat persepsi citra tubuh yang negatif yang memengaruhi cara mereka melihat diri sendiri serta pandangan mereka terhadap penilaian orang lain.

Kata Kunci: *Gambaran Citra, Tubuh, Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam,*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
KATA PENGANTAR	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Kegunaan Penelitian	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Peneliti Relevan.....	12
B. Tinjauan Teoritis.....	14
C. Kerangka Konseptual.....	19
D. Kerangka Pikir	30
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian dan Pendekatan Penelitian	31

B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	31
C. Fokus Penelitian.....	31
D. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	32
E. Teknik Pengumpulan Data	33
F. Teknik Analisis Data	34
G. Uji Keabsahan Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan	69
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	81
B. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN.....	I

DAFTAR GAMBAR

NO	Daftar Gambar	Halaman
1.	Bagan Kerangka Pikir	33



DAFTAR TABEL

No	Daftar Tabel	Halaman
-	-	-



DAFTAR LAMPIRAN

No	Lampiran Lampiran
1	Pedoman Wawancara
2	SK. Pembimbing Skripsi
3	Surat Izin melaksanakan Penelitian dari IAIN Parepare
4	Surat Izin Penelitian dari Pemerintah
5	Surat Keterangan Selesai Meneliti
6	Hasil Turniting
7	Riwayat Biografi Penulis

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Wanita adalah makhluk yang mencintai keindahan. Banyak hal yang dilakukan wanita untuk tampil cantik, salah satunya mempercantik diri. Hal ini dilakukan untuk menyempurnakan penampilan. Sama halnya dengan mahasiswa, yaitu wanita yang menyukai cantik, rapi dan bersih. Wanita mempercantik diri dengan menggunakan kosmetik, berolahraga atau mengunjungi ahli kecantikan. Hal tersebut dilakukan untuk memuaskan diri terhadap penampilan sendiri. Wanita cenderung ingin terlihat menarik saat dewasa. Perubahan fisik dapat mempengaruhi bagaimana seseorang merasa terhadap dirinya sendiri terutama dalam menciptakan citra tubuh yang mungkin tidak diinginkan. Citra tubuh mencakup pandangan seseorang terhadap tubuh mereka termasuk pikiran, perasaan, pendapat, sensasi, kesadaran merek, dan perilaku.¹

Relevansi antara citra tubuh dengan body image adalah bahwa citra tubuh mencakup persepsi seseorang terhadap tubuh mereka sendiri, termasuk bagaimana mereka melihat, merasa, dan berpikir tentang penampilan fisik mereka. *Body image* merujuk pada evaluasi yang subjektif terhadap tubuh mereka sendiri, termasuk perasaan-perasaan positif atau negatif tentang aspek-aspek fisik mereka. *Body image* dapat berkembang melalui interaksi dengan lingkungan sosial, jika seseorang mampu menggambarkan tubuhnya sesuai keinginannya, maka akan

¹ Anton. *The Miracle of Jilbab (Hikmah Cantik & Sehat)*, (Jakarta; Shahara Digital Publishing, 2020)

memberikan efek positif pada dirinya yang nantinya dapat diekspresikan dalam kepercayaan diri. Penampilan menjadi prioritas utama untuk dapat menarik perhatian lawan jenis, sehingga mereka berupaya menjaga tubuhnya agar tetap menarik untuk menunjang rasa percaya dirinya.² Adanya persepsi di kalangan mahasiswi bahwa standar tubuh saat ini lebih kepada penampilan fisik dengan bentuk yang proporsional dan sering menilai penampilan dari sudut pandang orang lain terutama teman pergaulannya, hal ini membuat mahasiswi kurang percaya diri.³

Body image adalah pengalaman psikologis yang terfokus pada sikap dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya, yang tidak selalu mencerminkan keadaan fisik sebenarnya. Citra tubuh dapat berubah-ubah dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik individu dalam menanggapi peristiwa kehidupan tertentu seperti kehamilan, melahirkan, dan menopause. Menurut Widhiasari bahwa faktor yang mempengaruhi citra tubuh diantaranya: 1) penilaian atau komentar orang lain, 2) perbandingan dengan orang lain, 3) Identifikasi terhadap orang lain, 4) Stigmatisasi, 5) Nilai-nilai sosial yang paling berlaku, 6) perubahan fisik dalam tubuh perempuan selama masa pubertas, kehamilan, menopause, 7) Sosial, 8) Cara individu merasakan dirinya,

²Reza Triana Wahyuningtyas dan Hazim Hazim “Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo” 5 (2023)

³Laksmi Sekar widhiasari, Christina Hari Soetjningsih, “Citra Tubuh dan kepercayaan Diri Mahasiswa yang mengalami Kegemukan.” 5.2 (2023).

9) Kekerasan verbal, fisik atau penyiksaan seksual dan Kondisi aktual tubuh seperti penyakit atau kecacatan.⁴

Citra tubuh adalah representasi mental subyektif yang dimiliki seseorang terhadap tubuh fisiknya. Seseorang dengan citra tubuh positif memiliki penilaian positif terhadap tubuhnya, sedangkan yang memiliki citra tubuh negatif memiliki penilaian negatif terhadap tubuh fisiknya. Citra tubuh mencakup tidak hanya bagaimana seseorang menilai penampilan mereka secara visual, tetapi juga bagaimana mereka menilai kesehatan dan kebugaran mereka.⁵ Penjelasan lebih lanjut dijelaskan oleh Amanda bahwa pemikiran masyarakat tentang standar kecantikan mempengaruhi pembentukan citra tubuh pada individu. Menurut Arthur, citra tubuh adalah imajinasi subjektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, terutama sebagai makhluk fisik (bentuk tubuh seorang remaja). Selama masa remaja, individu mengalami pubertas di mana mereka harus siap menerima perubahan pada diri mereka sendiri.⁶

Beberapa stigma negative ditemukan bahwa wanita yang merasa citra tubuh negative akan berusaha agar tubuh mereka ideal menurut perkataan orang lain. Namun, jika dipandang secara normal bentuk tubuh ataupun ukuran tubuh mereka normal-normal saja. Sebagian remaja putri berkeinginan memiliki tubuh langsing dengan cara diet, berolahraga *jogging*, bersepeda dan berusaha

⁴Genny Gustina Sari, Welly Wirman dan Andella Dekrin “*Pengaruh Body Image Terhadap Konsep Diri Mahasiswa Public Relations di Kota Pekanbaru*” jurnal Stategis Komunikasi. 12.1 (2021).

⁵Maria yori Edita Pamirma dan Yohana Wuri Satwika “*Hubungan Antara Paparan media Dengan Body Image Pada Remaja Perempuan*” jurnal Penelitian Psikologi. 9.6 (2022).

⁶Amandha Unzilla Denich, Ifdil, “*konsep Body Image Remaja Putri*” *Konseling dan Pendidikan*, 3.2 (2015).

mempercantik diri dengan menggunakan rangkaian *skincare*.⁷ Dalam keyakinan bahwa model atau artis dewasa dalam iklan memiliki ukuran dan bentuk tubuh yang *ideal* dan bahwa keputusan peserta tentang diet atau berolahraga harus lebih didasarkan. Pada penampilan daripada status kesehatan.⁸

Penjelasan diatas dijelaskan bahwa sikap perempuan yang sangat tidak ingin gemuk dapat dipandang sebagai salah satu bentuk bias berat badan yang eksplisit. Keyakinan mendalam tersebut dapat dilihat dari sikap tidak hanya mencerminkan ketidaksukaan terhadap individu gemuk, tetapi juga menunjukkan dukungan yang kuat terhadap penghinaan terhadap mereka. Fenomena tersebut tidak terbatas hanya pada budaya barat tetapi juga ada di berbagai negara termasuk di Indonesia. Perkembangan *model body image* terus berkembang seiring waktu, didorong oleh teknologi yang semakin canggih. Informasi tentang standar tubuh ideal dengan mudah tersedia di media sosial dan media lainnya, yang mempengaruhi wanita di seluruh dunia untuk mengejar perubahan-perubahan tersebut. Wanita sering kali mengidentifikasi diri mereka dengan gambaran tubuh ideal yang dipromosikan oleh media.

Keterkaitan antara tubuh ideal dapat dikaitkan dengan perkembangan teknologi yang membuat seseorang sering merasa *insecure* karena sekarang adanya media sosial seperti *instagram*, *whatsapp*, *youtube* dan masih banyak yang lain. Rasa *insecure* juga bisa berdampak saat menggunakan sosial media karena di

⁷Aisyiah Girindra, Hally Weliangan dan Yudit Oktaria K. Pardede (Tubuh dan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Pengguna Kosmetik Wardah) jurnal Psikologi 11.2 (2018)

⁸Judith Rabak-Wagener PhD, Joann Eickhoff Shemek PhD dan Lisa Kelly-Vence PhD “Pengaruh Analisis Media Terhadap Sikap dan Perilaku Terkait Body Image di Kalangan Mahasiswa” 47.1 (2010).

media sosial kita bisa melihat perkembangan seseorang melalui postingannya yang mungkin teman kalian yang dulunya menurut kita biasa saja dan sekarang bisa secantik itu, dan membandingkan perkembanganmu yang menurut kalian biasa saja. Hal ini yang membuat rasa *insecure* muncul karena seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain, karena di media sosial kita bisa berkomentar dengan sesuka hati dan hal ini yang memicu rasa *insecure* karena mendapatkan komentar positif atau negatif. Terkadang komentar-komentaar tersebut, baik yang membuat remaja merasa tidak nyaman atau *insecure*, tidak dapat dipungkiri bahwa kita sendiri yang tidak sengaja melontarkan hal tersebut. Remaja akan merasa tidak percaya diri, bahkan ada yang bunuh diri.⁹ Diakibatkan karena dirinya tidak mampu menahan komentar negatif yang dilontarkan padanya.

Permasalahan dalam penelitian ini merujuk pada *Body image shaming* terhadap citra tubuh telah menjadi sebuah tren yang awalnya dianggap sebagai bahan candaan ringan, namun seiring waktu hal ini menjadi semakin serius. Tindakan tersebut sering kali mengarah pada penjelekan fisik seseorang terhadap standar tubuh ideal yang dianut secara luas. Praktik tersebut dapat membuat ketidaknyamanan dan kerugian pada individu yang menjadi sasaran *body shaming*, yang berpotensi mempengaruhi harga diri dan mengurangi kepercayaan diri mereka secara signifikan.

Menurut Muhsin dalam temuan penelitiannya menyebutkan bahwa remaja seringkali merasa tidak puas dengan berbagai aspek fisik seperti rambut,

⁹Era Kurnia Aristantya dan Avin Fadilla Helmi 'Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram' 5.2 (2019) .

gigi, kulit wajah, bentuk tubuh, dan bagian tubuh lainnya. Konsekuensinya, mereka sering mengalami stres, rendah diri, dan menghadapi gangguan dalam interaksi sosial. Ini menunjukkan bahwa tekanan dan ekspektasi terhadap penampilan fisik dapat memiliki dampak yang serius terhadap kesejahteraan emosional dan sosial individu.¹⁰

Perspektif islam menganjurkan setiap indifidu untuk lebih banyak bersyukur lagi dan menerima tubuh kita apa adanya karena di luar sana ataupun lingkungan kita banyak yang difabel/cacat tapi dia tetap bersyukur dengan keadaan dia yang terbatas. Adapun ayat di bawah ini merupakan motivasi diri agar kita tidak perlu bersedih ketika ditimpa musibah atau kegalauan, termasuk merasa *insecure*. (QS. Ali Imran: 139).

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Terjemahnya:

“Dan Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati sebab kamu paling tinggi (derjatnya), jika kamu orang beriman”

Rasulullah juga pernah bersabda dengan hal yang sama. Bahwa sesungguhnya Allah tidak melihat bentuk rupa dan harta kalian, melainkan dari hati amal kalian. Sering kali kita *insecure* karena takut dengan penilaian orang lain terhadap kita. Padahal, penilaian Allah tentu jauh lebih penting di atas pendapat orang lain. Lantas, mengapa kita harus merasa takut? (QS. AL-Hujarat Ayat 13) sebagai berikut:

¹⁰ Elis Sulistiya, Dewi Yuwono, Puji Sugiharto dan Mulawarman, “*Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructing untuk Meningkatkan Body Image*’ 6.2 (2017).

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Terjemahnya:

“Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa”.

Berdasarkan hadist diatas menjelaskan bahwa Allah SWT tidak akan member ganjaran terhadap bentuk tubuh atau rupa manusia maupun hartanya. Amal hati merupakan dasar keimanan, sebagai tonggak agama seperti mencintai Allah SWT dan Rasulullahnya sabar terhadap keputusannya, takut dan berhadap kepadanya, amal wajib bagi seluruh makhluk.

Adapun yang terbebani hukum adalah kesombongan meraasa paling sempurna dan bangga ataupun lebih tinggi dari manusia lainnya, baik dari suka, bangsa, warna kulit atau kondisi bawaan yang lain. Dalam surah dibawah ini tidak ada perbedaan nilai kemanusiaan baik laki-laki ataupun perempuan, karena semua sama dimata Allah SWT dan hanya ketaqwaan yang akan menjadi bekal di akhirat nantinya bukan kecantikan diri atau ketampanan yang ada pada tubuh kita.

Penjelasan diatas dapat dilihat bahwa pubertas merupakan suatu hal yang cukup kompleks, misalnya perubahan fisik. Perubahan fisik yang dialami oleh kaum muda menimbulkan perbedaan pandangan terhadap citra tubuh, yang dapat menimbulkan berbagai masalah yang mungkin dihadapi oleh kaum muda. Tubuh ideal tidak puas dengan kondisi dan penampilan tubuh, meski dianggap menarik

oleh orang lain. Kondisi ini menyebabkan seseorang tidak menerima kondisi fisiknya sehingga membentuk citra tubuh yang buruk. Penyebab hilangnya rasa percaya diri seseorang bisa terletak pada kelemahannya sendiri, seperti adanya kecacatan fisik dan penampilan fisik yang buruk. Santrock mengatakan bahwa fisik merupakan faktor yang paling sering mempengaruhi kepercayaan diri. Penampilan fisik merupakan salah satu aspek yang paling diperhatikan oleh sebagian besar anak muda dibandingkan aspek lainnya.¹¹ Seseorang dengan *body image* yang rendah menganggap kondisi tubuhnya tidak sesuai dan menerima umpan balik negative dari orang-orang disekitarnya. Sebaliknya, ketika anak muda memiliki citra tubuh yang positif, mereka dapat dengan mudah melakukan perubahan menjadi lebih bahagia, lebih rileks, dan lebih percaya diri.

Dari hasil observasi yang dilakukan terdahulu terdapat beberapa mahasiswa yang merasa *insecure* atau merasa tidak nyaman terhadap citra tubuh mereka, sebagian mereka berusaha membuat tubuh tampak lebih baik dengan melakukan diet berlebihan, berolahraga jogging, bersepeda dan yang lain. Tidak hanya itu sebagian remaja pun mulai terkontaminasi dengan produk kecantikan. Jika di pandang ukuran bentuk tubuh mereka normal saja, tetapi setiap remaja putri memiliki gambaran citra tubuh mereka masing-masing

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti ingin menunjukkan rasa ketidaknyamanan atau rasa *insecure* yang dapat diartikan sebagai rasa takut, gelisa hingga tidak percaya diri. dan menyalahkan diri sendiri, merasa tidak percaya diri,

¹¹Wiranatha,F,D., dan Supriyadi. 'Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Putri di Kota Denpasar' .2.1 (2015).

sering membandingkan diri dengan orang lain. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Citra Tubuh Mahasiswa Bimbingan Konselin Islam IAIN Parepare”.

Penjelasan diatas sesuai dengan apa yang sering terjadi di zaman sekarang dimana seseorang akan hanya menilai dari fisik dan mengakibatkan mahasiswa kurang percaya diri dengan kondisi tubuhnya. Mereka juga beranggapan bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan standart proporsi tubuh ideal yang mereka bayangkan sehingga berdampak pada kurangnya kepercayaan diri pada Mahasiswa tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran citra tubuh terhadap diri mahasiswa BKI IAIN Parepare?
2. Bagaimana citra tubuh membentuk kepercayaan diri mahasiswa BKI IAIN Parepare?

C. Tujuan penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran citra tubuh Mahasiswa BKI IAIN Parepare?
2. Untuk mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan mahasiswa BKI IAIN Parepare

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk penelitian selanjutnya sebagai salah satu sumber bacaan yang menjelaskan tentang gambaran citra tubuh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) di IAIN Parepare. Hasil penelitian ini bisa menjadi referensi bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai pengaruh citra tubuh terhadap psikologi dan kepercayaan diri mahasiswa, serta kaitannya dengan aspek akademik dan sosial di lingkungan kampus.

2. Kegunaan praktis

- a. Bagi masyarakat, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi masyarakat yang ingin memahami lebih jauh mengenai pentingnya citra tubuh. Dengan penelitian ini, masyarakat dapat memperluas wawasan mereka tentang bagaimana citra tubuh dapat memengaruhi individu, khususnya mahasiswa, dalam berinteraksi di lingkungan sosial dan akademik.
- b. Bagi Jurusan BKI, Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI) sebagai dasar dalam merancang program konseling yang lebih responsif terhadap isu-isu citra tubuh. Penelitian ini juga dapat mendorong jurusan untuk menyusun materi pembelajaran yang mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dalam membangun kepercayaan diri dan penerimaan diri mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Penelitian yang pertama, yaitu jurnal kesehatan yang di tuliskan oleh Pusparini dengan judul “ Studi Kualitatif persepsi Citra Tubuh Remaja yang kurus dan Gemuk Serta Upaya untuk Mencapai Tubuh Ideal pada Siswi SMAN 1 Kota Bogor” pada tahun 2013 mengenai persepsi citra tubuh pada remaja yang kurus dan gemuk dan upaya yang dilakukan untuk dapat mencapai target ukuran tubuh yang ideal pada siswi SMA Negeri 1 Bogor menunjukkan hasil bahwa bentuk tubuh yang diharapkan oleh para siswi di SMAN 1 Bogor baik yang memiliki tubuh kurus maupun gemuk adalah tinggi serta berat badan yang seimbang, serta standar bentuk tubuh tinggi dan langsing seperti apa yang mereka saksikan pada tubuh publik figur pada berbagai film, FTV, dan iklan di media, baik di televisi, handphone, atau media lainnya. Mayoritas informan memberikan pernyataan bahwa mereka merasa tidak puas atas fisik atau bentuk tubuhnya pada saat ini dan pada bagian tubuh tertentu kaki serta pinggul yang dianggap belum sesuai dengan standar yang mereka inginkan. Hal tersebut terjadi disebabkan adanya pengaruh teman dari sekolah dan juga keluarganya di rumah.¹² Populasi dalam penelitian ini adalah anak SMA yang ingin memiliki ukuran tubuh yang ideal. Jumlah sampel untuk penelitian ini hanya 6 siswi SMAN 1 Bogor, dipilih secara *purposive sampling* dan penelitian ini menggunakan desain

¹²Pusparini, Refdanita, Tonny C Maigoda dan Dodi Briawan “ Studi Kualitaif Presepsi Citra Tubuh Remaja yang Kurus dan Gemuk Serta Upaya untuk Mencapai Tubuh Ideal Pada Siswi SMAN 1 Bogor” jurnal Kesehatan. 6.1 (2013)

studi kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Kesimpulan dari penelitian ini remaja putri siswi SMAN 1 menginginkan tinggi dan berat badan serta bentuk tubuh dan langsing seperti yang di gambarkan oleh artist atau *public figure*.

Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang ditulis oleh Pusparini dkk yakni penelitiain ini berfous pada *self-identity* yan di definisikan sebagai penilaian terintegrasi seorang individu terhadap tubuh yang ideal. Adapun perbedaan pada penelitian ini dengan jurnal yang dituliskan yaitu penelitian ini meneliti Mahasiswi atau wanita dewasa sedangkan peneliti penulis meneliti siswi SMAN 1 Bogor atau wanita remaja.

Penelitian yang kedua yaitu artikel yang dituliskan oleh Nurhasmalawati dengan judul “Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita”, Pada penelitian yang dilakukan oleh Nur Hasmalawati pada tahun 2017 mengenai penerimaan diri pada wanita yang dipengaruhi oleh citra tubuh dan perilaku makan memperoleh hasil bahwa citra tubuh memiliki pengaruh terhadap penerimaan diri. Citra tubuh yang semakin tinggi, maka penerimaan diri individu terhadap dirinya akan semakin tinggi juga. Seseorang yang memiliki citra tubuh positif, maka ia akan dapat menerima apapun yang ia miliki baik kelebihan maupun kekurangan dirinya dengan lapang dada dan tanpa adanya perasaan rendah diri terhadap kekurangan yang dimilikinya. Penelitian ini bertujuan untuk penerimaan diri pada wanita yang dipengaruhi oleh citra tubuh dan perilaku makan memperoleh hasil bahwa citra tubuh memiliki pengaruh terhadap penerimaan diri. Penelitian ini merupakan penelitian penjelasan (*explanatoryresearch*) yang akan membuktikan hubungan kausal antara

variable bebas (*independent variable*) yaitu variabel citra tubuh dan perilaku makan terhadap variabel terikat (*dependent variable*) yaitu penerimaan diri.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah mahasiswa dan ukuran sampelnya adalah lima puluh mahasiswa yang usianya berkisar 17 tahun. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Citra tubuh yang semakin tinggi, maka penerimaan diri individu terhadap dirinya akan semakin tinggi juga. Seseorang yang memiliki citra tubuh positif, maka ia akan dapat menerima apapun yang ia miliki baik kelebihan maupun kekurangan dirinya dengan lapang dada dan tanpa adanya perasaan rendah diri terhadap kekurangan yang dimilikinya.¹³ Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu sama-sama meneliti mahasiswa. Sedangkan perbedaannya pada penelitian penulis yaitu menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif.

Penelitian yang ketiga yang dilakukan oleh Yessi Febrian dan Kusnul Fitria pada tahun 2020 jurnal “Media dan Komunikasi” dengan judul “Pemaknaan dan Sikap Perilaku Body Shaming di Media Sosial” yang meneliti tentang pemaknaan dan sikap perilaku body shaming di mediasosial memiliki hasil bahwa korban body shaming di Instagram yang menjadi informan dalam penelitian tersebut menyadari dengan betul bahwa mereka adalah korban dari perilaku body shaming yang dilontarkan oleh orang lain di akun sosial media Instagram.

Dengan menerapkan sikap *body positivity* serta *self love* yang dilakukan, informan dapat lebih menerima dan mensyukuri segala hal yang telah diberikan oleh

¹³ Nur Hasmalawati “Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri pada Wanita” jurnal Psikologi dan Psikologi Islam. 2.2 (2018)

Tuhan pada diri mereka. Sikap tersebut adalah bagian cerminan diri dari citra diri yang dimiliki oleh informan. Meskipun pada awalnya merasakan kesulitan untuk dapat , menghargai kekurangan yang dimiliki yang menjadi bahan body shaming dan mereka juga sempat memiliki kecenderungan untuk merubah bentuk pada apa yang dimilikinya tersebut namun akhirnya mereka dapat menerima kekurangannya dengan lapang dada dan dapat menghargainya, bahkan mereka dapat memaknai secara positif atas kejadian body shaming yang dialaminya tersebut.

Penelitian ini menggunakan metode digital ethnography atau biasa disebut Etnografi virtual adalah penelitian yang dilakukan menggunakan media elektronik”. Dan hasil dari penelitian ini yaitu menunjukkan bahwa bentuk strategi coping yang dilakukan sering di gunakan oleh informan saat menjalani kuliah online yaitu jenis Emotional Focused Coping, coping stress pada bagian mahasiswa berada dalam kategori cukup baik, dan mayoritas mahasiswa merasakan dampak positif setelah melakukan strategi coping stress tersebut.¹⁴

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu sama-sama membahas cara berperilaku jika sudah mendapatkan perilaku body shaming dan dalam penelitian ini juga mayoritas mahasiswa. Dan perbedaannya yaitu dalam melakukan metode jika penelitian ini menggunakan metode digital ethnography atau biasa disebut Etnografi virtual adalah penelitian yang dilakukan menggunakan media elektronik”. Sedangkan penelitian penulis menggunakan metode kualitatif dan juga menggunakan elektronik tidak hanya berfokus pada media.

¹⁴ Yessi Febrianti dan Kusnul Fitria “ Pemaknaan dan Sikap Perilaku *Body Shaming* di Media Sosial (sebuah Studi Etnografi Digital Instagram) jurnal : Media dan Komunikasi 3.1 (2020)

Penelitian yang keempat yang di tuliskan oleh Rizka ayu febrian dan Diana rahmasari dengan judul “ Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok” dalam penelitian ini membahas tentang Ketidak Puasan Individu terlebih lagi remaja perempuan, pada umumnya terjadi pada masaremaja. Tidak terkecuali juga remaja perempuan pengguna tiktok. Remaja perempuan yang mengalami body image negative dari media sosial tiktok, akan mengalami ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri. Kemunculan standar ideal yang berasal dari masyarakat dan media juga menjadi aspek yang utama dalam memengaruhi body image remaja. Adanya rasa tidak puas terhadap tubuhnya juga dapat diartikan sebagai individu dengan bodyi mage negatif. Dengan adanya ketidakpuasan tersebut akan sulit bagi remaja untuk menerima dirinya sendiri.¹⁵

Penelitian ini menggunakan metode pada penelitian ini metode yang di digunakan yakni dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini terdiri atas dua variable penelitian, yakni *body image* sebagai variabel independen (variable X) dan penerimaan diri atau tidak adanya hubungan antara variable *bodyi mage* dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna tiktok. Dan hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang sig. Dan positif antara body image dengan penerimaan diri pada remaja perempuan penggunaan tiktok. Sehingga akan terjadi peningkatan pada variabel *body image* (X) yang akan diikuti peningkatan pula pada variabel penerimaan diri (Y). Sebaliknya, apabila variabel *body image* (X) rendah, akan diikuti pula variabel penerimaan diri (Y) yang rendah.

¹⁵ Rizka Ayu Febrian dan Diana Rahmasari “ Hubungan Antara *Body Image* Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok” 9.4 (2022)

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu sama membahas tentang pengaruh dan hubungan *body image*. Dan perbedaan yaitu dalam penelitian ini membahas remaja sedangkan penelitian penulis membahas wanita dewasa dan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan penulis ini menggunakan metode kualitatif.

B. Tinjauan Teori

Penelitian ini akan menggunakan beberapa kerangka teori maupun konsep-konsep yang dijadikan sebagai dasar untuk menganalisis permasalahan yang teliti dan untuk menjawab permasalahan objek penelitian. Adapun teori yang akan saya gunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Teori Persepsi

Teori persepsi diri (*self perception theory*) dikemukakan pertama kali oleh Daryl Benn, teori persepsi diri ini merupakan turunan dari teori konsep diri. Sudut pandang teoritis yang berpendapat kalau sikap keyakinan dan karakterisasi diri seseorang, di taraf yang masuk akal, ditentukan oleh pengobservasian terhadap perilaku mereka sendiri. Prinsip yang melandasinya cukup sederhana, seperti menilai perasaan orang lain seperti apa yang dilihat dan dilakukakan, untuk pendekatan apapun terhadap psikologi yang membuat konsep diri sentral terhadap semua kejadian/ peristiwa dan proses yang diinterpretasikan.¹⁶

¹⁶ Ihda Husnayaini (Persepsi Diri Terhadap Kemampuan Berbahasa Mahasiswa Bahasa Inggris) (2016)

Persepsi secara umum diperlakukan sebagai satu variabel campur tangan, bergantung pada faktor-faktor perangsang, cara belajar, perangkat keadaan jiwa atau suasana hati, dan faktor motivasional. Pengamatan dapat dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu dan sikap seseorang dari individu dan biasanya persepsi ini hanya berlaku bagi diri sendiri dan tidak bagi orang lain, karena persepsi berlaku untuk individual selain itu, persepsi ini tidak berlaku secara permanen.

Manurut *self perception theory* (teori persepsi diri) Ben konsep disonansi tidak perlu dan tidak juga membantu. Laporan diri tentang sebuah sikap adalah inferensi (kesimpulan) dari pengamatan terhadap perilaku sendiri maupun situasi dimana perilaku itu terjadi. Hal ini karena kita tidak memiliki “*privilege acces*” (akses istimewa) kepikiran dan perasaan kita sendiri, tetapi menemukan tentang pikiran dan perasaan itu dengan cara yang sama seperti kita belajar tentang pikiran dengan perasaan orang lain.

Self perception theory yang dikemukakan pertamakali oleh Daryl Benn ia mengatakan bahwa jika teori persepsi diri, merupakan bagian dari teori konsep diri seseorang dapat membuat kesimpulan sendiri dengan bagaimana cara ia berfikir dari pengamatan, pengalaman orang lain. Sehingga teori persepsi diri adalah suatu yang dapat menguji hubungan dengan cara melihat dari tindakan dan pemahaman sikap dan tujuan seseorang.

Sedangkan yang dimaksud konsep diri yaitu penilaian individu mengenai kualitas personalnya, gambaran mengenai apa dan siapa dirinya serta gambaran dirinya di mata orang lain yang diperoleh melalui persepsi diri, refleksi diri dan

perbandingan.¹⁷ Konsep diri definisikan sebagai asumsi individu mengenai kualitas personal yang diorganisasikan oleh skema diri. Konsep diri mendefinisikan sebagai kesan individu terhadap dirinya sendiri secara keseluruhan mencakup pendapatnya tentang diri sendiri.

Kebanyakan ahli-ahli tentang diri setuju, bahwa konsep diri secara jelas dapat terdiferensiasikan dan terstruktur, yang merupakan suatu keseluruhan yang stabil. Sepanjang kehidupan, konsep diri berkembang dan berubah secara berkelanjutan, meskipun sulit untuk membedakan antara perkembangan dan perubahan konsep diri. Dengan adanya perkembangan dan perubahan tersebut, dapatlah diterima pendapat Rogers (Hall & Lindzey), bahwa struktur diri berkembang dan berubah seiring waktu. Di masa kanak-kanak awal, ada kecenderungan perkembangan yang berasal dari citra diri (*self image*) yang positif atau negatif. Selanjutnya diri terbentuk melalui interaksi dengan lingkungan, khususnya lingkungan yang terdiri dari orang-orang yang signifikan (orangtua, sibling). Pada saat anak memiliki sensitifitas sosial disertai kemampuan kognisi dan kemampuan perseptualnya menjadi matang, konsep diri menjadi berbeda dan lebih kompleks.¹⁸

Penjelasan Daryl Benn, ketika kita menilai pendapat sendiri maka akan mengambil perilaku sebagai petunjuk. Persepsi seorang individu dapat menyadari dan dapat mengerti tentang keadaan lingkungannya, disekitarnya, dan keadaan dari

¹⁷Eva Suminar (konsep Diri, Konformitas an pelaku Konsusmtif Pada Remaja) jurnal Psikologi Indonesia. (2017) 4.2

¹⁸Pratiwi wahyu Widianti (Konsep Diri (*SELF CONCEPT*) dan Komunikasi Interpersonal Dalam Pendampingan Pada Siswa Sekota Yogyakarta. (2017) 47.1

individu tersebut. Persepsi dapat datang dari luar diri individu, karena dalam persepsi merupakan aktivitas yang integrasi maka apa yang ada dalam diri individu seperti pengalaman, kemampuan berfikir, dan aspek-aspek lain yang ada dalam diri individu akan ikut berperan dalam persepsi tersebut. Persepsi diri merupakan pandangan atau penilaian terhadap diri sendiri yang diperoleh dari hasil belajar dan pengalaman yang memotivasi diri sendiri untuk berinteraksi atau berperilaku dengan harapan dapat bermanfaat bagi lingkungannya. Hal yang dilakukan dengan sadar, niat dalam melakukan sesuatu, dan paham dengan sikap terhadap sesuatu (mengerti dan dapat memahami diri sendiri).

Self perception theory (teori persepsi diri) sudut pandang teoritis yang berpendapat kalau sikap, keyakinan dan karakterisasi diri seseorang, ditaraf yang masuk akal, ditentukan oleh pengobservasian terhadap perilaku mereka sendiri. Prinsip yang melandasinya cukup sederhana: seperti kita cenderung menilai perasaan orang lain lewat apa yang kita lihat mereka lakukan, demikianlah kita dapat menyimpulkan sikap-sikap sendiri dengan mengamati diri sendiri dan efeknya pada orang lain. Pentingnya teori ini berasal dari pandangan yang pada dasarnya non behavioris, yang membangun, minimal secara prinsipiell. Kondisi-kondisi bagi perubahan sikap. Artinya, jika sikap-sikap ditentukan oleh perilaku lebih daripada hal-hal disekitarnya, modifikasi perilaku akan menghasilkan modifikasi sikap.

Teori persepsi menjelaskan bagaimana seseorang menyimpulkan sesuatu dengan melihat, mengamati, perilaku sendiri dan situasi dimana perilaku itu terjadi. Seseorang dapat membuat kesimpulan sendiri dengan bagaimana cara dia

berpikir dengan melihat pengalaman orang lain. Persepsi individu dapat ia sadari dan mengerti tentang keadaan lingkungan di sekitarnya dengan cenderung menilai perasaan seseorang dari apa yang dilihat dan mereka lakukan.

C. Tinjauan Konseptual

1. Citra Tubuh

Citra memiliki arti pemikiran individu mengenai segala sesuatu yang timbul dari apa yang dia ketahui dan juga berdasarkan pengalaman dari individu tersebut.¹⁹ ‘Citra memiliki sifat yang tidak berwujud, tidak berbentuk, tidak dapat terukur dengan cara yang sistematis, tetapi dapat dirasakan berdasarkan anggapan baik atau buruk seperti adanya penerimaan serta tanggapan, dan dapat berupa kesan negatif atau positif yang datangnya dari masyarakat umum.’²⁰

Menurut pandangan Schilder citra tubuh merupakan salah satu aspek pembahasan dalam kajian psikososial yang diartikan sebagai sebuah gambaran tubuh kita dari apa yang terbentuk dalam pikiran kita sendiri. Dalam penelitian lain disebutkan juga bahwa citra tubuh ini merupakan sebuah konsep dari segala fungsi dalam diri manusia seperti emosi, pemikiran, hubungan, dan perilaku. Sedangkan pendapat Germov dan William, citra tubuh didefinisikan sebagai sebuah pandangan atau gambaran individu berkaitan dengan ukuran dan bentuk tubuhnya, dimana hal tersebut dipengaruhi oleh bentuk aktual dari tubuhnya,

¹⁹Nurmala Hadi Chairinna, “Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) Di Jakarta” (Skripsi, Universitas Negeri Jakarta, 2022).

²⁰Adelina Elsa Damayanti, “Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri” (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga, 2016).

serta perasaan dirinya terhadap bentuk tubuhnya, juga harapan individu tersebut terhadap ukuran tubuh atau bentuk tubuh yang dirinya inginkan. Jika harapan tersebut tidak sesuai dengan kondisi nyata tubuhnya, maka hal tersebut akan dianggap sebagai body image yang negatif.

Citra tubuh adalah konsep yang merujuk pada bagaimana seseorang memandang dan mengevaluasi penampilan fisiknya sendiri. Ini melibatkan persepsi pribadi mengenai berbagai aspek tubuh, seperti bentuk tubuh, berat badan, tinggi badan, kulit, dan fitur fisik lainnya. Citra tubuh terbentuk melalui pengalaman pribadi, interaksi sosial, serta pengaruh dari media dan budaya yang ada di sekitarnya. Citra tubuh yang positif menunjukkan penerimaan diri atas penampilan fisik, sementara citra tubuh yang negatif dapat menyebabkan perasaan tidak puas atau tidak percaya diri terhadap tubuh seseorang.

Citra tubuh tidak hanya dipengaruhi oleh penampilan fisik yang objektif, tetapi juga oleh bagaimana seseorang merasa dan berpikir tentang tubuh mereka. Proses ini sangat dipengaruhi oleh persepsi subjektif individu terhadap penampilannya. Misalnya, seseorang yang merasa gemuk atau tidak sesuai dengan standar kecantikan sosial mungkin memiliki citra tubuh yang negatif, meskipun orang lain tidak melihatnya demikian. Sebaliknya, individu yang merasa nyaman dengan tubuhnya, meskipun mungkin tidak memenuhi standar kecantikan sosial, dapat memiliki citra tubuh yang positif.

Salah satu faktor utama yang memengaruhi citra tubuh adalah standar kecantikan yang berlaku dalam masyarakat. Standar ini sering kali dipengaruhi oleh media sosial, iklan, selebriti, dan tren budaya yang membentuk persepsi tentang apa yang dianggap “ideal” atau “cantik.” Dalam banyak kasus, media

menampilkan gambaran tubuh yang tidak realistis, seperti tubuh ramping atau kulit cerah, yang dapat menciptakan tekanan pada individu untuk mematuhi standar tersebut. Akibatnya, individu yang merasa tubuhnya tidak sesuai dengan gambaran tersebut mungkin mengalami penurunan citra tubuh, yang berdampak pada kepercayaan diri mereka.

Pengaruh media sosial terhadap citra tubuh juga semakin besar, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Platform seperti Instagram, TikTok, dan Facebook mempromosikan gambaran tubuh ideal yang sering kali tidak mencerminkan kenyataan. Hal ini memicu perasaan rendah diri pada individu yang membandingkan dirinya dengan gambar atau video orang lain. Kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain ini, yang dikenal sebagai perbandingan sosial, sering kali memperburuk persepsi negatif terhadap tubuh seseorang.

Selain itu, pengalaman pribadi dan interaksi sosial juga memainkan peran penting dalam pembentukan citra tubuh. Orang yang sering mendapat pujian atau pengakuan atas penampilan fisiknya cenderung memiliki citra tubuh yang lebih positif. Sebaliknya, individu yang pernah mengalami penghinaan atau perundungan terkait penampilannya dapat mengembangkan citra tubuh yang buruk, yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Pengalaman buruk ini dapat memperburuk perasaan negatif terhadap tubuh dan memperkuat persepsi diri yang rendah.

Citra tubuh yang negatif dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kesejahteraan emosional dan mental. Individu dengan citra tubuh yang buruk mungkin mengalami stres, kecemasan, depresi, atau gangguan makan,

seperti anoreksia atau bulimia. Mereka mungkin merasa malu atau cemas tentang penampilan mereka dalam situasi sosial, yang dapat mengurangi kualitas hidup mereka. Sebaliknya, citra tubuh yang positif terkait dengan kesehatan mental yang lebih baik, rasa percaya diri yang lebih tinggi, dan hubungan sosial yang lebih sehat.

Citra tubuh juga berhubungan erat dengan konsep kepercayaan diri. Individu yang merasa puas dengan penampilan fisiknya cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam berbagai aspek kehidupan. Mereka merasa lebih nyaman dalam berinteraksi sosial, lebih mampu untuk menghadapi tantangan, dan lebih cenderung untuk mengejar tujuan mereka. Sebaliknya, individu dengan citra tubuh yang negatif mungkin merasa lebih tertekan atau cemas dalam situasi sosial, yang menghambat kemampuan mereka untuk berkembang secara pribadi maupun profesional.

Pengelolaan citra tubuh yang positif sangat penting dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Salah satu cara untuk meningkatkan citra tubuh adalah dengan *self-compassion*, yaitu menerima diri sendiri dengan segala kekurangan dan kelebihan. Individu yang mengembangkan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri lebih cenderung untuk merasa puas dengan tubuh mereka dan tidak terlalu terpengaruh oleh standar kecantikan eksternal. Dengan demikian, mereka dapat memperkuat kepercayaan diri mereka dan meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

Pendidikan dan dukungan sosial juga dapat membantu individu untuk membentuk citra tubuh yang lebih sehat. Dalam konteks ini, keluarga, teman, dan masyarakat dapat berperan penting dalam membangun persepsi tubuh yang positif.

Menciptakan lingkungan yang mendukung, yang menekankan penerimaan diri dan keberagaman tubuh, dapat membantu individu merasa lebih nyaman dengan penampilannya. Hal ini penting terutama di kalangan remaja, yang sedang dalam proses pembentukan identitas diri.

Secara keseluruhan, citra tubuh adalah elemen penting dalam pembentukan kepercayaan diri dan kesehatan mental seseorang. Citra tubuh yang positif mendukung individu untuk merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri dan untuk menjalani hidup dengan lebih bahagia dan penuh percaya diri. Sebaliknya, citra tubuh yang negatif dapat merusak kesehatan mental dan emosional, yang dapat memengaruhi hubungan sosial dan pencapaian pribadi. Oleh karena itu, penting untuk memahami pengaruh citra tubuh dan mengambil langkah-langkah untuk menjaga dan mengelolanya dengan cara yang sehat.

Citra tubuh dapat dikatakan sebagai bentuk kepuasan atau ketidakpuasan seseorang mengenai gambaran tubuhnya. Remaja dalam pembahasan ini dianggap sebagai individu yang pada fasenya sedang membutuhkan dukungan sosial dari lingkungannya agar dapat meningkatkan kondisi psikologis mereka kaitannya dengan ketidakpuasan mereka terhadap citra tubuhnya. Dukungan sosial ini dianggap dapat membantu seseorang agar dirinya dapat memiliki perasaan yang lebih positif, khususnya terhadap keadaan tubuhnya sendiri. Selain sebagai sumber dukungan sosial bagi remaja, lingkungan sosial ini juga memiliki dampak lain dimana lingkungan tersebut akan menjadi sumber ukuran mengenai bentuk tubuh yang ideal yang biasanya juga dapat ditemui di berbagai macam media. Contoh sederhananya seperti media sosial yang saat ini sedang sangat berkembang dan

banyak digunakan oleh remaja, dimana didalamnya terdapat konten-konten yang menampilkan figur ideal yang diidamkan oleh para remaja.²¹

Sedangkan persepsi citra tubuh dapat diartikan sebagai sebuah konsep dari individu mengenai pikiran, persepsi dan perasaannya. Hal ini biasanya berkaitan erat dengan kepuasan berat badan, penampilan, kepuasan tubuh, orientasi penampilan, evaluasi penampilan, serta perhatian dan persepsi tubuh. Namun persepsi citra tubuh sejatinya tidak hanya mengenai konstruksi perseptual dari individu tersebut, melainkan juga sebuah refleksi dari sikap dan interaksi terhadap lingkungan dan orang lain.²²

Dalam pendapat lain citra tubuh dapat diartikan sebagai sebuah sikap diri individu yang multidimensi terhadap tubuhnya, khususnya mengenai penampilan yang terlihat oleh orang lain. Sehingga citra tubuh ini akan mengacu mengenai bagaimana individu berpikir, berperilaku, dan merasa kaitannya dengan penampilan fisiknya. Sedangkan evaluasi citra tubuh sendiri adalah berkaitan dengan puas dan ketidakpuasan individu terhadap atribut fisik seseorang juga pengalaman evaluatif dan keyakinan berkaitan dengan penampilan individu. Evaluasi ini merupakan bagian dari perbedaan yang dirasakan oleh individu itu sendiri dari standar atau internalisasi gambaran tubuh yang ideal. Citra tubuh ini juga sangat erat hubungannya dengan persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang mengenai diri atau tubuhnya yang berkaitan dengan ukuran,

²¹Era Kurnia Aristantya and Avin Fadilla Helmi, "Citra Tubuh Pada Remaja Pengguna Instagram," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5. 2 (2019)

²²Nur Hasmalawati, "Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita," *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam* 2. 2 (2018)

evaluasi, emosi, dan daya tarik mengenai tubuhnya. Citra tubuh sendiri terlibat dan berkaitan dengan berbagai perilaku yang tidak sehat seperti, seseorang yang menghindari olahraga, atau makanan tertentu karena khawatir akan berpengaruh pada kondisi tubuhnya.

Citra tubuh yang dimiliki oleh masing-masing individu salah satunya dapat terbentuk dari hasil interaksi individu tersebut terhadap orang-orang di sekitarnya. Apabila seseorang sering mendapatkan komentar negatif dari orang lain mengenai tubuhnya, maka hal tersebut akan berpeluang untuk dapat mempengaruhi citra tubuh korban terhadap dirinya sendiri, bisa jadi ia akan memiliki citra tubuh yang negatif, dan begitu pula sebaliknya. Misalnya, terdapat seorang perempuan yang mendapatkan ejekan bahwa ia dianggap memiliki wajah yang kusam dan produksi minyak yang berlebih pada wajahnya, setelah itu moodnya menjadi buruk selama sehari penuh setelah mendapatkan komentar tersebut. Hal ini dapat terjadi jika seseorang memiliki kekurangan dalam hal kemampuan manajemen emosi, terutama pada usia remaja yang cenderung memiliki emosi yang labil dibandingkan dengan individu pada usia dewasa, dan usia remaja ini masih dalam proses pembentukan identitas dirinya supaya dapat diterima oleh kelompoknya.

a. Aspek-aspek Citra Tubuh

Berikut ini aspek-aspek citra tubuh menurut Thompson:

- 1) Persepsi terhadap Bagian tubuh dan Penampilan secara menyeluruh.
Individu memberikan pandangan, penilaian atau persepsi mengenai bagian tubuhnya serta penampilannya secara menyeluruh.

- 2) Aspek Perbandingan dengan Orang Lain, Penilaian lebih baik atau lebih buruk, ideal atau tidak ideal penampilan individu dapat diukur jika dibandingkan dengan penampilan orang lain.
- 3) Aspek Sosial Budaya (reaksi terhadap orang lain), Individu dapat menilai reaksinya terhadap orang lain jika dinilai orang tersebut dianggap menarik secara fisik, kemudian dari hal tersebut individu akan berusaha untuk menarik hal-hal yang baik untuk mengupgrade dirinya.

Citra tubuh menurut Rice dalam Sukanto didefinisikan sebagai gambaran batin atau mental yang terdapat pada diri seseorang mengenai tubuh atau fisiknya yang terdiri dari rasa, nilai, pikiran, sensasi, kesadaran serta perilaku yang berkaitan dengan fisiknya. Citra tubuh dapat diartikan sebagai penilaian seseorang terhadap fisik serta penampilannya. Citra tubuh berkaitan dengan bagaimana persepsi, gambaran, sudut pandang, penilaian, perasaan seseorang mengenai bentuk tubuhnya atau juga penampilannya yang biasanya dikaitkan juga dengan ukuran tubuh, baik berat, tinggi, panjang ataupun pendeknya bagian tubuh dan juga aspek lain dari tubuh atau fisik seseorang. Citra tubuh yang dimaksud dalam penelitian ini adalah citra tubuh yang dipersepsikan oleh mahasiswa BKI yang mengalami *body shaming* yang menjadi subjek dalam penelitian ini.²³

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berfungsi untuk mendorong siswa dalam meraih kesuksesan yang terbentuk melalui

²³ Monique Elizabeth Sukanto, "Citra Tubuh Perempuan Di Media Massa," *Anima: Indonesian Psychological Journal* 21. 3 (2006).

proses belajar siswa dalam interaksinya dengan lingkungan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Agustiani menjelaskan bahwa konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang dia peroleh dari interaksi dengan lingkungan. Konsep diri juga berarti kumpulan keyakinan dan persepsi diri mengenai diri sendiri yang terorganisasi. Konsep diri merupakan pemahaman individu terhadap diri sendiri meliputi diri fisik, diri pribadi, diri keluarga, diri sosial, dan diri moral etik, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai.

Percaya Diri Percaya diri (*self confidence*) adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu atau menunjukkan penampilan tertentu. Senada dengan hal itu Rasa percaya diri yaitu suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya. Definisi ini didukung dengan pendapat Peter Lauter Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira. Berdasarkan uraian di atas, percaya diri adalah keyakinan pada diri sendiri baik itu tingkah laku, emosi, dan kerohanian yang bersumber dari hati nurani untuk mampu melakukan segala sesuatu sesuai dengan kemampuannya untuk memenuhi kebutuhan hidup agar hidup lebih bermakna.

1. Ciri-ciri Percaya Diri

Menurut Thursan Hakim ciri-ciri orang yang percaya diri antara lain:

1. Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu
2. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai.
3. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi.
4. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi.
5. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilan
6. Memiliki kecerdasan yang cukup
7. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup. Memiliki keahlian atau keterampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya keterampilan berbahasa asing.
8. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
9. Memiliki latar belakang pendidikan yang baik.
10. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan dalam menghadapi berbagai cobaan hidup.
11. Selalu bereaksi positif dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya tetap tegar, sabar, dan tabah menghadapi persoalan hidup.

2. Jenis-jenis Percaya Diri

1. Kepercayaan diri juga memiliki jenis-jenis, menyatakan bahwa ada tiga jenis percaya diri yang perlu dikembangkan yaitu tingkah laku, emosi, dan kerohanian(spiritual).
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri Thursan Hakim mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, yaitu:

a) Bentuk Fisik

Bentuk tubuh yang bagus dan profesional tentu akan membuat seseorang merasa lebih percaya diri karena terlihat baik oleh orang lain.

b) Bentuk wajah.

Daya tarik setiap orang tergantung pada banyak hal, salah satunya adalah wajah. Wajah yang rupawan atau good looking, membuat kepercayaan diri seseorang menjadi jauh lebih tinggi.

c) Status Ekonomi

Status ekonomi yang menengah atau lemah bisa mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.

4. Pendidikan dan kemampuan

Pendapat Syaikh Akram Mishbah Ustman “pendidikan yang baik akan memberikan kepercayaan diri pada seseorang”

5. Penyesuaian diri

Kemampuan seseorang yang kurang supel atau tidak fleksibel dalam bergaul berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang.

6. Kebiasaan gugup dan gagap

Kebiasaan gugup dan gagap yang dipupuk sejak kecil akan membuat seseorang menjadi tidak percaya diri.²⁴



²⁴ Angelis, *Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2021)

D. Kerangka Pikir



Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Berdasarkan judul yang diangkat oleh peneliti, maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif bersifat deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Metode penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan filsafat *post-positivisme*, digunakan untuk meneliti kondisi obyek yang alamiah, berkembang apa adanya yang tidak dimanipulasi oleh peneliti. Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi digunakan untuk mendeskripsikan pengalaman yang alami oleh manusia berdasarkan apa yang didengar, dilihat, dievaluasi, dilakukan dan dirasakan.²⁵ Fenomenologi sebagai sesuatu yang tampak atau muncul dengan sendirinya.

Metode penelitian kualitatif pendekatan fenomenologi, proses analisis datanya meliputi pengembangan makna-makna subjektif yang diarahkan pada benda/objek tertentu. Berdasarkan dari pengalaman setiap individu, peneliti didorong untuk mencari makna pengalaman individu-individu yang mengalami fenomena tersebut. Tujuan pendekatan fenomenologi untuk meneliti sebuah fenomena dan makna yang terkandung untuk individu.²⁶ Dalam penelitian ini, peneliti ingin menggali informasi atau fakta-fakta tentang bagaimana citra tubuh diri mahasiswa bimbingan konseling islam IAIN Parepare dengan data yang digunakan berupa hasil wawancara dan

²⁵ Edwin Gandaputra Yen “*Pengantar Studi Fenomenologi dalam Penelitian Teologis*”, Jurnal Teologi dan Pengembangan Pelayanan, 9.1, (2018).

²⁶ Sugiyono *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Alfabeta: Bandung, 2018).

observasi. Oleh karena itu peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang digunakan sebagai lokasi penelitian ini yaitu Institut Agama Islam Negeri Parepare lebih tepatnya Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI). Lokasi tersebut dipilih karena menemukan narasumber yang lebih tepat yang bisa memenuhi data penelitian.

2. Waktu Penelitian

Kegiatan penelitian ini dilakukan dalam waktu empat puluh lima hari (menyesuaikan kebutuhan penelitian). Tidak menutup kemungkinan apabila data yang diperoleh dirasa sudah cukup diolah, maka akan lebih cepat tetapi apabila data belum cukup diolah maka peneliti akan memperpanjang waktu.

C. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah di Institut Agama Islam Negeri Parepare yang memiliki citra tubuh.

D. Jenis dan Sumber Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kualitatif yaitu data yang disajikan dalam bentuk penjelasan mengenai objek yang diteliti. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif yaitu penelitian yang hasilnya disajikan dalam bentuk penjelasan secara jelas dan terperinci yang meliputi penilaian sikap atau pendapat individu. Ada dua jenis sumber data yaitu:

1. Sumber data primer merupakan sumber data yang memuat data utama yakni data yang diperoleh secara langsung di lapangan, seperti narasumber atau *informan*.²⁷ adapun *informan* yang diteliti enam mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam di fakultas ushuluddin adab dan dakwah IAIN Parepare yang merupakan semester delapan, yang berkarakteristik dalam citra tubuh. Dari sumber data primer ini yang akan didapatkan melalui Teknik *purposive sampling*, Teknik yang didasarkan pada tujuan masalah pada penelitian, yang menggunakan pertimbangan-pertimbangan dari penelitian itu sendiri, dalam rangka memperoleh kecukupan informasi yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan atau masalah yang dikaji, sehingga penarikan sampelnya atau *informantnya* menggunakan *purposive sampling*.²⁸ yang berarti sumber datanya adalah mahasiswa BKI yang terkait dengan focus penelitian, dengan subjek penelitian menggunakan wawancara dan dokumentasi di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare. Hal ini bertujuan agar penelitian mendapatkan data yang ingin diteliti sekaligus menjalin kerja sama yang baik dengan *informant* yang diteliti, guna melakukan sesuatu yang mengarah kepada kebaikan, sesuai kehendak dan kebutuhan.

²⁷Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta: Cakra books, 2014).

²⁸Djam'an Satori, dan Aan Komariah, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Bandung: Alfabeta Bandung, 2017).

2. sumber data sekunder merupakan jenis data yang diperoleh dan digali dari sumber kedua. Dapat juga dikatakan bahwa data sekunder merupakan data yang dijadikan sebagai bahan pendukung dari penelitian dan hasil penelitian. Artinya data sekunder ini diperoleh penelitian dari sumber data yang telah ada.²⁹ Data dapat diperoleh dari berbagai sumber dari Biro Pusat Statistik, dokumen-dokumen yang berwujud laporan, buku-buku literature, jurnal, majalah, internet dan segala hal yang berkaitan dengan penelitian. Peneliti menggunakan sumber data sekunder dan merujuk pada literatur yang berkaitan dengan citra tubuh terhadap mahasiswa BKI IAIN Parepare.

E. Teknik Pengumpulan Datanya

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini memerlukan beberapa cara untuk menyempurnakan aktivitas penelitian itu sendiri. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1. Observasi

Observasi merupakan pengamatan terhadap perilaku seseorang dalam situasi tertentu kemudian mencatat peristiwa yang diamati dengan sistematis dan memaknai peristiwa yang diamati. Tujuan observasi adalah untuk mengetahui tingkah laku secara mendalam dan mendeskripsikannya secara individual, dengan memaparkan kejadian observasi aktivitas yang berlangsung, orang-orang yang terlibat dalam aktivitas, dan memaknai hasil observasi berdasarkan perspektif

²⁹Dewi Oktaviani, *Pengaruh Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Mahasiswa IAIN Metro*, (Skripsi Sarjana: Jurusan Ekonomi Syariah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam: Universitas IAIN Metro, 2019).

mereka yang terlibat dalam kejadian yang diamati.³⁰ Tentunya uraian dari observasi harus akurat, faktual sekaligus teliti.

2. Wawancara

Wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data, teknik ini berdasarkan pada laporan tentang diri sendiri atau *self-report*, atau pengetahuan terhadap keyakinan pribadi. Sebagaimana dalam teknik ini peneliti menggunakan wawancara tidak terstruktur atau pertanyaan terbuka, untuk mendapatkan informasi yang lebih dalam tentang Citra tubuh mahasiswa BKI.³¹ Pedoman wawancara yang digunakan berupa garis-garis besar permasalahan yang ditanyakan. sehingga peneliti lebih banyak mendengar apa yang diceritakan oleh responden. Dalam penelitian, peneliti akan melakukan wawancara dengan pihak-pihak terkait. Berikut penjelasan data informan dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 3.1 Data Informan Penelitian

No	Kode Informan	Usia	Deskripsi
1	DS	22	Mahasiswa angkatan 2020 dari jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKSI). Memiliki kepercayaan diri yang kurang dengan warna kulit dan bekas jerawat yang mendominasi pada wajahnya.
2	AFF	22	Mahasiswa angkatan 2020 dari jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKSI). Warna kulit menjadi faktor yang memengaruhi rasa minder. ARS merasa tidak

³⁰Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018)

³¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018).

			percaya diri karena kulitnya tidak putih, terutama saat bersama teman-temannya
3	IHN	22	Mahasiswa angkatan 2021 dari jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Menurut informan bahwa dirinya memiliki tubuh yang kurus dan memiliki badan yang pendek. Hal tersebut menyebabkan kurangnya kepercayaan diri pada saat bersosial

Sumber: Data Penelitian, 2025

3. Dokumentasi

Proses dokumentasi yang dilakukan pada saat observasi dan wawancara terhadap responden yang memerlukan beberapa dokumen untuk mendukung wawancara yang berlangsung. Dokumentasi yang dilakukan berupa penyediaan dokumen berbentuk tulisan, gambar, atau bentuk catatan-catatan lainnya, yang digunakan sebagai pendukung penelitian dalam melakukan wawancara.³² Selain itu peneliti juga akan mengamati sosial media informant. Peneliti akan menyediakan bahan-bahan tulisan maupun bentuk gambar dalam melakukan setiap kegiatan pada penelitian agar menjadi bukti.

F. Uji Keabsahan Data

Melihat derajat kepercayaan atau kebenaran hasil penelitian diperlukan suatu standarisasi. Dalam penelitian kualitatif standar tersebut disebutkan keabsahan data.

³²Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018),.

Lincol dan Guba menyatakan untuk menguji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji:³³

Uji Kredibilitas

Uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, dengan perpanjangan pengamatan berarti peneliti kembali ke lapangan, melakukan pengamatan, wawancara lagi dengan sumber data yang pernah ditemui maupun yang baru. Kemudian meningkatkan ketekunan dengan cara trigulasi waktu. Waktu sering mempengaruhi kredibilitas data, dalam rangka pengujian kredibilitas data dapat dilakukan dengan cara melakukan pengamatan secara lebih cermat dan berkesinambungan, dengan melakukan pengecekan kembali dengan cara wawancara, observasi atau teknik lain dalam waktu atau situasi yang berbeda untuk memastikan apakah data yang ditemukan itu salah atau tidak. Sebagaimana agar peneliti dapat memberikan deskripsi data yang akurat dan sistematis tentang apa yang diamati.³⁴

Uji kredibilitas data dilanjutkan dengan menggunakan bahan referensi, yang *dimaksud* dengan bahan referensi di sini adalah adanya pendukung untuk membuktikan data yang ditemukan oleh peneliti pada saat observasi ataupun melakukan wawancara. Alat-alat bantu perekam data seperti kamera, atau alat perekam suara untuk mendukung kredibilitas data yang telah ditemukan oleh

³³M. Syahrani Jailani, *Membangun Kepercayaan Data dalam Penelitian Kualitatif*, Jurnal Primary Education, 4.2 (2020).

³⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018)

peneliti. adanya data tentang interaksi manusia, atau gambaran suatu keadaan perlu didukung oleh foto-foto dan dokumentasi lainnya, sehingga menjadi lebih dapat dipercaya.³⁵

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah usaha menemukan dan menggantikan dengan sistematis data hasil wawancara, observasi, dan lainnya sehingga dapat memahami tentang fenomena yang sedang diteliti dan dapat disajikan untuk temuan yang akan datang.³⁶ Teknik analisis data dalam penelitian ini digunakan analisis data kualitatif untuk mendeskripsikan Citra tubuh terhadap mahasiswa BKI IAIN Parepare.

Data yang telah didapatkan kemudian dianalisis dengan menggunakan data kualitatif model interaktif Miles dan Huberman yang terdiri dari: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

1. Reduksi Data

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Seperti telah dikemukakan, semakin lama peneliti ke lapangan, maka jumlah data yang akan didapat semakin banyak, kompleks dan rumit. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting. Dengan demikian data yang telah direduksi akan

³⁵Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018)

³⁶Ahmad, dan Muslimah, *Memahami Teknik Pengolahan dan Analisis Data Kualitatif*, Jurnal Proceedings, no. 1 (2021).

memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

2. Penyajian Data

Penyajian data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah penyajian data atau mendisplay data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya. Dengan penyajian data, maka akan mempermudah untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang dipahami. Selain teks yang naratif, juga dapat berupa grafik, matrik, network dan chart.

3. Kesimpulan

Langkah ketiga dalam menganalisis data kualitatif adalah menarik kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.³⁷

H. Uji Keabsahan Data

1. Triangulasi Sumber

Triangulasi sumber adalah teknik uji keabsahan data yang dilakukan dengan membandingkan dan memverifikasi informasi yang diperoleh dari berbagai

³⁷Arjuna Yahdil Fauza Rambe dan Lisa Dwi Afri, *Analisis Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis Siswa Dalam Menyelesaikan Soal Materi Barisan dan Deret*, Jurnal Pendidikan dan Matematika, 9.2 (2020).

sumber yang berbeda. Dalam konteks penelitian ini, triangulasi sumber dilakukan dengan cara mengumpulkan data dari berbagai pihak yang relevan, seperti mahasiswa BKI IAIN Parepare, dosen, dan pihak-pihak lain yang memiliki pengetahuan tentang citra tubuh mahasiswa. Dengan cara ini, peneliti dapat memastikan bahwa data yang diperoleh tidak bias dan mencerminkan realitas yang lebih luas. Selain itu, triangulasi sumber juga membantu mengidentifikasi kesesuaian atau perbedaan dalam perspektif yang ada, yang dapat memperkaya hasil analisis.

2. Member Check

Member check adalah teknik verifikasi data yang dilakukan dengan cara mengembalikan temuan sementara atau hasil analisis kepada partisipan atau informan untuk mendapatkan umpan balik atau konfirmasi. Dalam penelitian ini, member check dilakukan dengan memberikan kesempatan kepada mahasiswa yang menjadi subjek penelitian untuk mengevaluasi dan memverifikasi temuan yang telah diperoleh peneliti, serta memastikan apakah interpretasi data yang dilakukan sesuai dengan pengalaman dan pandangan mereka. Teknik ini membantu memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar mencerminkan pemahaman dan perspektif partisipan, sehingga meningkatkan keabsahan dan kredibilitas temuan penelitian

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Citra Tubuh Mahasiswa BKI IAIN Parepare

Citra tubuh adalah persepsi, sikap, dan perasaan seseorang terhadap bentuk, ukuran dan penampilan fisiknya. Dalam konteks mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) IAIN Parepare citra tubuh mencerminkan bagaimana mereka memandang dan menilai tubuh mereka sendiri, baik secara positif maupun negatif.

a) Informan DS

1) Wajah Jerawatan

Hasil penelitian menjelaskan bahwa wajah berjerawat menjadi salah satu aspek yang penting untuk diperhatikan sebagai seorang wanita. Jerawat tidak hanya memengaruhi penampilan fisik, tetapi juga dapat berdampak pada kepercayaan diri dan kesehatan mental. Banyak wanita merasa kurang percaya diri ketika mengalami masalah kulit ini, yang pada akhirnya dapat memengaruhi interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, jerawat juga sering dikaitkan dengan faktor kesehatan, seperti pola makan, tingkat stres, dan kebersihan kulit. Berikut hasil wawancara yang dilakukan kepada DS bahwa:

Sebenarnya kalau ditanya terkait pandangan ku terhadap diriku yah kadang merasa kurang percaya diri dalam beberapa hal, Seperti misalnya ini kalau naik sekali lagi jerawat ku itu kak merasaka kek kurang percaya dirika. Apalagi bekas luka di wajahku. Tapi saya syukuri ji semua yang ku miliki, cuman pastinya itu ada beberapa kaya semisal harapanta toh untuk dirirta sendiri makanya menurutku itu kadang mengganggu sekali apalgi kalau bercermin ki. (Wawancara, DS, 23 januari 2025)

Hasil wawancara dengan DS menguatkan temuan penelitian bahwa wajah berjerawat dapat memengaruhi kepercayaan diri seorang wanita. DS mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa kurang percaya diri, terutama ketika jerawatnya semakin banyak atau meninggalkan bekas luka di wajah. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kulit dapat berdampak pada cara seseorang memandang dirinya sendiri dan bagaimana ia berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Meskipun DS tetap bersyukur apa yang dimilikinya, ia juga mengakui bahwa jerawat sering kali menjadi gangguan, terutama ketika bercermin dan melihat kondisi wajahnya. Pernyataan ini menegaskan bahwa masalah kulit tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang cukup signifikan, sehingga perawatan kulit dan dukungan emosional menjadi hal yang penting bagi individu yang mengalaminya. Narasumber DS juga menjelaskan bahwa:

Selama ini memang kalau merasa puas itu ada, cuman tidak terlalu puas jika juga kak, misalnya merasa jika kalau misalnya ini bekas luka sam yah kurus ka juga jadi kek tidak terlalu memuaskan jadi memenag menurutku yah disyukurimi saja, karena banyak juga orang bilang bagus matak. (Wawancara, DS, 23 januari 2025)

Hasil penelitian menjelaskan bahwa meskipun ia merasa puas dengan penampilannya dalam beberapa aspek, ada hal-hal tertentu yang masih membuatnya kurang puas, seperti bekas luka di wajah dan bentuk tubuh yang kurus. Ia mengakui bahwa faktor-faktor ini memengaruhi tingkat kepuasan dirinya, meskipun ia tetap berusaha untuk bersyukur dengan apa yang dimilikinya. Selain itu, ia juga menyadari bahwa apresiasi dari orang lain, seperti pujian terhadap matanya, membantu meningkatkan rasa percaya dirinya. Hal ini mengindikasikan bahwa persepsi seseorang terhadap penampilan diri

tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh pandangan dan penilaian orang lain.

Narasumber DS juga menjelaskan bahwa:

Yah itu tadi kak Merasa kurang percaya diri smaa wajah ta toh, kalau breakout lagi m, jadi insevure ka kurasa untuk kelyar kek nda percaya dirika begitue kak. (Wawancara, DS, 23 Januari 2025)

Pernyataan DS dijelaskan bahwa semakin menegaskan bahwa kondisi kulit, khususnya wajah yang berjerawat atau mengalami breakout, dapat berdampak signifikan pada kepercayaan diri seseorang. DS mengungkapkan bahwa ketika wajahnya mengalami breakout, ia merasa insecure dan kurang percaya diri untuk keluar rumah.

Penjelasan lainnya terkait dengan anggota tubuh yang lain bahwa:

Kalau lainnya itu maksudnya lebih bersyukur jeki kak toh, maksudnya itupun sebelumnya yang kaya bekas luka dan lainnya itu kayaknya mungkin berdamai dengan itu, tapi walau-pun insekur ki. (Wawancara, DS, 23 Januari 2025)

Pernyataan DS semakin menegaskan bahwa kondisi kulit, khususnya wajah yang berjerawat atau mengalami breakout, dapat berdampak signifikan pada kepercayaan diri seseorang. DS mengungkapkan bahwa ketika wajahnya mengalami breakout, ia merasa insecure dan kurang percaya diri untuk keluar rumah. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kulit memiliki peran besar dalam membentuk persepsi diri dan kenyamanan seseorang dalam berinteraksi sosial.

Selain itu, DS juga menjelaskan pandangannya terkait anggota tubuh lainnya. Meskipun terdapat bekas luka atau kekurangan lain pada tubuhnya, DS menyatakan bahwa ia lebih bersyukur dengan kondisi tersebut. Ia mulai berdamai dengan keadaan fisiknya, meskipun perasaan insecure masih tetap

ada. Hal ini mencerminkan adanya proses penerimaan diri yang berkembang seiring waktu, di mana seseorang dapat belajar untuk menerima kekurangannya meskipun tetap merasakan ketidaknyamanan dalam beberapa aspek.

Penjelasan lainnya itu berkaitan dengan hal lainnya yang berkaitan dengan anggota tubuh lainnya bahwa:

Itunya kak toh, entahlah ini pandangan ku, kan ini tidak disampaikan ke orang lain, kalau menurutku itu yang saya suka itu postur dan tinggi badan ku yang bagus. Maksudku itu merasakan tinggi dari beberapa orang begitue. (Wawancara, DS, 23 Januari 2025)

DS juga menjelaskan pandangannya terkait anggota tubuh lainnya yang ia anggap positif. Ia mengungkapkan bahwa salah satu aspek fisik yang disukai dari dirinya adalah postur tubuh dan tinggi badannya. Menurutnya, memiliki tinggi badan yang lebih dibandingkan beberapa orang di sekitarnya memberikan perasaan lebih percaya diri, meskipun hal ini tidak selalu ia ungkapkan kepada orang lain. Pernyataan ini menunjukkan bahwa meskipun seseorang dapat merasa insecure terhadap beberapa aspek fisiknya, mereka juga dapat menemukan hal-hal yang disukai dari tubuh mereka sendiri.

Hal ini menunjukkan bahwa masalah kulit tidak hanya memengaruhi penampilan fisik, tetapi juga kondisi emosional dan sosial seseorang. Perasaan kurang percaya diri yang dialami DS menandakan bahwa jerawat bukan sekadar permasalahan kulit, tetapi juga dapat berpengaruh pada interaksi sosial dan kenyamanan dalam beraktivitas.

Narasumber DS juga menjelaskan bahwa:

Eee. Bisa terbilang lumayan sering juga, kek kalau ketemu orang mulus sekali mukanya, kek mikir apa yang pake ini dih, tpi setelah itu coba lagi berfikir positif, nda boleh bandingkan terus diruta sama orang. Karena ada semua kelebihan orang. (Wawancara, DS, 23 Januari 2025)

Pernyataan DS ini menunjukkan bahwa meskipun ia sering merasa tidak percaya diri saat bertemu dengan orang yang memiliki kulit mulus, ia berusaha untuk berpikir positif dan tidak membandingkan dirinya dengan orang lain. DS mengungkapkan bahwa, meskipun ada kecenderungan untuk merasa kurang baik ketika melihat penampilan orang lain, ia mencoba untuk mengingat bahwa setiap individu memiliki kelebihan masing-masing. Hal ini mencerminkan usaha DS untuk menerima diri dan meningkatkan rasa percaya dirinya dengan cara yang lebih positif, meskipun tantangan penampilan fisik masih menjadi pemicu perasaan tidak percaya diri.

2) Banyak Bekas Luka

Bentuk tubuh lainnya yang menjadi problemaika pada informan DS yaitu banyaknya bekas luka, dalam penelitian ini narasumber DS juga menjelaskan bahwa:

Jadi menurutku itu kak kek mengnggu secara penglihatanku pribadi, apalgi ini nekas luka kan dibagian muak jadi kadang kurang percaya diri, jadi selalu cari upaya supaya nerkurang itu bekas jerawatnya. (Wawancara, DS, 23 Januari 2025)

Hasil wawancara menjelaskan bahwa bentuk tubuh yang menjadi masalah bagi informan DS adalah adanya banyak bekas luka, khususnya di bagian wajah. DS menjelaskan bahwa bekas luka tersebut mengganggu penglihatannya secara pribadi dan sering kali membuatnya merasa kurang percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa bekas luka, terutama yang ada di wajah, dapat

memengaruhi persepsi diri dan rasa nyaman seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain. Meskipun demikian, DS berusaha untuk mencari berbagai upaya agar bekas jerawat tersebut berkurang, yang mengindikasikan bahwa ia memiliki keinginan untuk memperbaiki penampilannya dan merasa lebih percaya diri.

Narasumber DS juga menjelaskan bahwa:

Yah maumi diapa juga, karna sudah mi terjadi, kembali ke ada semuanya kelebihanannya orang, pasti ada tahapannya kak, kek menerima ini, untuk bekas luka ini kek berdamai ma, menurutku selama nda na gangguji aktivitasku, karena kan kutau kalau bercermika fokus teruska sama bekas2 diwajah, jdi kuusahakan tidak sering bercermin begitue. Apakah ada hambatan dalam melakukan proses. (Wawancara, DS, 23 Januari 2025)

Pernyataan DS menunjukkan bahwa meskipun ia merasa terganggu dengan adanya bekas luka di wajah mencoba untuk menerima kondisi tersebut dan berdamai dengan dirinya. DS menyadari bahwa permasalahan ini sudah terjadi, dan ia berusaha untuk fokus pada kelebihan yang dimilikinya, serta menerima bahwa setiap orang memiliki tantangan dan kelebihan masing-masing. Hambatan utama yang dihadapi DS dalam proses penerimaan diri adalah kecenderungan untuk terus fokus pada bekas luka ketika bercermin.

Berdasarkan penjelasan tersebut bahwa dalam tubuh yang dipandang positif, berikut hasil wawancara tersebut:

Kalau menurutku itu yang positif dimataku itu tadi kak tinggi badanku, walaupun juga memang tidak terlalu putih tapi tidak hitam hitam banget ji juga kak, jadi merasaka ji kaya tidak terlalu bagaimana begitue. Jadi tetap ji bisa di sukuri sukuri begitue. Dan Kalau soal dampaknya itu kak,

misalnya bagaimana terhadap dipandang positif, mungkin bagaimana di, tapi menurutku itu sebagian orang itu memandang positif ji juga, tapi mungkin menurutku itu beda beda pandangnya orang. Menurutku adalah beberap positifnya. Kaya semisal bih kau lebih anuku sedding dari pada saya. (Wawancara, DS, 23 Januari 2025)

Berdasarkan hasil wawancara, DS mengungkapkan bahwa tinggi badan adalah salah satu aspek fisik yang ia pandang positif dalam dirinya. Meskipun warna kulitnya tidak terlalu putih, ia tetap bersyukur dengan kondisi tersebut dan tidak merasa terlalu terganggu. Hal ini menunjukkan adanya penerimaan diri dan sikap bersyukur terhadap kondisi fisiknya. Selain itu, DS juga menyadari bahwa persepsi orang lain terhadap penampilan bisa berbeda-beda. Menurutny, sebagian orang mungkin memandang aspek tertentu dari tubuhnya secara positif, sementara yang lain memiliki pandangan berbeda. Ini mencerminkan bahwa standar kecantikan dan penerimaan diri bersifat subjektif, tergantung pada perspektif masing-masing individu dan lingkungan sosialnya.

Sedangkan dalam pandangan negative dijelaskan oleh informan bahwa:

Kalau itu negattif menurutku itu, ituji tadi bekas luka sama itu bekasjerawatku yang sekang karena memang merasaka ji tidak percaya diri dengan diriku begitue dan Jadi kaya dampaknya itu kalau kusam lagi muka, berrti kadang terbaca pikiran ki bilang tidak percaya diri keluar jadi harus ki begitu introipeksi diri ji begitu. (Wawancara, DS, 23 Januari 2025)

DS menjelaskan bahwa bekas luka dan jerawat menjadi faktor utama yang membuatnya merasa tidak percaya diri. Ia merasa bahwa kondisi kulitnya yang berjerawat atau kusam berdampak pada kepercayaan dirinya dalam

berinteraksi dengan orang lain. Ketika wajahnya terlihat kusam, DS cenderung merasa lebih tidak percaya diri untuk keluar rumah dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Perasaan tidak percaya diri tersebut terkadang terbaca oleh orang lain melalui ekspresi atau sikapnya. Oleh karena itu, ia merasa perlu untuk melakukan introspeksi diri guna mengatasi perasaan tersebut dan membangun kembali kepercayaan dirinya. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi fisik, terutama yang berkaitan dengan wajah, memiliki pengaruh besar terhadap persepsi diri dan interaksi sosial seseorang.

Dalam penelitian ini dideskripsikan bahwa:

Kalau persepsi diriku itu, alhamdulillahnya itu kak karena dengan adanya kekurangan didalam diriku itu, menurutku memang banyak hal yang lebih positif yang bisa diterima dalam diriku begitu. Tapi menurutku itu memang pendukung ku untuk percaya diri begitue, jadi memang untuk menutupi ini kekurangan ku maka memang diriku itu penting jadi kaya bisa jika bersyukur dengan diriku itu. (Wawancara, DS, 23 Januari 2025)

Informan DS mendeskripsikan bahwa meskipun dirinya memiliki kekurangan, ia tetap mampu melihat sisi positif dalam dirinya. DS menyatakan bahwa keberadaan kekurangan tersebut justru mendorongnya untuk lebih percaya diri dan bersyukur dengan dirinya sendiri. Ia menyadari bahwa dengan menerima kekurangan yang ada, dirinya dapat lebih fokus pada hal-hal positif yang dimilikinya.

b) Informan AAF

1) Warna Kulit Gelap

Warna kulit menjadi salah satu aspek bagian tubuh yang selalu menjadi faktor kekurangan informan, sebagaimana dijelaskan oleh informan bahwa:

“Warna Kulit itu juga merasakan minder sama teman temanku. Karena ini pakaian saya akan memilih pakaian yang bisa membuat saya lebih ramping untuk hindari tubuh saya yang gemuk ini, jadi untuk terlihat ramping saya pilih baju yang ramping” (Wawancara, AAF, 23 januari 2025)

Informan menjelaskan bahwa warna kulit menjadi salah satu aspek yang mempengaruhi rasa minder atau rendah diri, terutama ketika berada di lingkungan sosial dengan teman-teman. Penjelasan tersebut menjelaskan bahwa dalam upayanya untuk memilih pakaian yang dapat menutupi kekurangannya, seperti memilih pakaian yang lebih ramping untuk menciptakan kesan tubuh yang lebih langsing dan menghindari penampilan tubuh yang gemuk. Pernyataan ini menggambarkan bagaimana persepsi terhadap warna kulit dan bentuk tubuh dapat memengaruhi keputusan individu dalam memilih pakaian dan penampilan sehari-hari, dengan tujuan untuk merasa lebih percaya diri di hadapan orang lain.

Hasil wawancara menjelaskan bahwa:

“Kalau menurutku itu pandangan ku sendiri dengan diriku itu tentang bentuk tubuh ji saja sama warna kulitku karena kan memang itu saya punya warna kulit yang tidak putih dan itu buat saya insekur” (Wawancara, AAF, 3 januari 2025)

Hasil wawancara menggambarkan bahwa informan merasa tidak percaya diri atau *insecure* terkait dengan bentuk tubuh dan warna kulitnya. Informan menyadari bahwa warna kulitnya tidak putih, yang menjadi faktor utama yang

memengaruhi rasa tidak puas terhadap penampilannya. Hal ini mencerminkan adanya perasaan ketidaknyamanan atau kekhawatiran terhadap standar kecantikan yang cenderung mengedepankan kulit yang lebih cerah atau putih.

Berdasarkan penjelasan informan dalam penelitian bahwa:

Kalau tubuh lain itu merasakan minder, yang lainnya itu kulit berjerawat ji menurutku itu yang penting sekali, kadang itu merasa tidak percaya dirika pastinya kalau begitu, karena memang saya selalu tidak percaya diri kak. (Wawancara, AAF, Januari 2025)

Berdasarkan penjelasan informan dalam penelitian ini, AAF mengungkapkan bahwa kondisi fisik tertentu dapat memengaruhi tingkat kepercayaan dirinya. Ia merasa minder terhadap beberapa aspek tubuhnya, terutama kulit berjerawat, yang menurutnya sangat penting dalam membentuk persepsi diri. AAF juga menegaskan bahwa kondisi tersebut sering kali membuatnya merasa tidak percaya diri dalam berbagai situasi. Pernyataan informan menunjukkan bahwa persepsi terhadap tubuh sendiri memiliki dampak signifikan terhadap kepercayaan diri seseorang. Faktor fisik seperti jerawat dapat menjadi sumber ketidaknyamanan yang memengaruhi cara seseorang menilai dirinya sendiri dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil wawancara yang dilakukan juga menjelaskan bahwa:

Itu tadi sama yang kemarin itu kaya mata yang agak terang sama tinggi badanku itu yang menurutku tinggi jadi itu selalu na puji orang lain sama saya memang sedangkan dampaknya itu menurutku memang sangat banyak apalagi kalau misalnya ini bicara soal itu bagaimana caranya

kalau misalnya dikehidupan sehari-hari pastinya kita merasa lebih percaya diri dari orang lain pastinya kak. (Wawancara, AAF, 23 Januari 2025)

Hasil wawancara yang dilakukan juga menjelaskan bahwa AAF melihat beberapa aspek positif dari tubuhnya, seperti mata yang lebih terang dan tinggi badan yang proporsional. Menurutnya, tinggi badan yang dimilikinya sering mendapat pujian dari orang lain, yang kemudian berkontribusi pada meningkatnya rasa percaya dirinya. Selain itu, AAF mengungkapkan bahwa dampak dari pandangan positif terhadap tubuhnya sangat besar dalam kehidupan sehari-hari. Ia merasa bahwa dengan memiliki aspek fisik yang dianggap baik, dirinya menjadi lebih percaya diri dibandingkan dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa apresiasi terhadap kelebihan fisik dapat berperan dalam membangun kepercayaan diri seseorang.

2) Tubuh Gemuk

Informan menjelaskan bahwa:

“Merasa kurang percaya diri berkaitan dengan bentuk fisik yang memiliki berat badan yang berlebihan khususnya paha dan lengan, saya merasa kurang percaya diri karena memang saya insekur sekali” (Wawancara, AAF , 23 Januari 2025)

Informan menjelaskan bahwa bentuk fisiknya khususnya bagian paha dan lengan yang dianggap memiliki berat badan berlebihan. Perasaan tidak percaya

diri ini muncul karena informan merasa insekur terhadap kondisi fisiknya, yang mempengaruhi pandangannya terhadap penampilan tubuh. Penjelasan tersebut menunjukkan bagaimana ketidakpuasan terhadap bagian tubuh tertentu, seperti paha dan lengan. Kondisi fisik yang tidak sesuai dengan standar kecantikan atau idealisasi tubuh yang sering dipromosikan di masyarakat dapat menimbulkan perasaan ketidaknyamanan.

Informan menjelaskan bahwa:

“Jadi menurutku itu berat badanku itu tidak ideal, bisa dibilang berat yah, berat badan yang berlebihan, yang mengakibatkan ajika berat badan saya bertambah jadi bagian badan itu terlihat lebih besar. Makanya saya harus lebih teliti lagi. Untuk yang akan saya gunakan” (wawancara AAF 23 januari 2025)

Berdasarkan penjelasan informan, dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, khususnya pada bagian paha dan lengan, menjadi faktor utama yang mempengaruhi rasa percaya dirinya. Informan merasa bahwa berat badannya tidak ideal dan cenderung berlebihan, yang menyebabkan ia lebih berhati-hati dalam memilih pakaian agar tidak semakin menonjolkan bagian tubuh yang dianggap kurang sesuai dengan standar kecantikan yang ada di masyarakat. Perasaan tidak percaya diri ini menunjukkan bagaimana persepsi individu terhadap tubuhnya dapat dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya yang membentuk konsep kecantikan ideal. Ketidakpuasan terhadap berat badan juga dapat berdampak pada kebiasaan sehari-hari, seperti dalam memilih

pakaian, serta mempengaruhi cara individu menampilkan dirinya di lingkungan sosial.

Informan dalam penelitian menjelaskan bahwa:

“Kalau juga sama dengan bentuk badan ku itu gemuk, karena memang ini bentuk tubuh selalu yang buat insecure pastinya. Seperti kalau misalnya tubuh itu dibandingkan dengan orang lain juga pastinya saya merasa insecure. Kalau pandangannya orang lain kesaya itu juga pastinya tidak bagus karena memang saya memiliki kekurangan ini. Jadi semuanya itu pasti jelek pandangannya kesaya” (Wawancara AAF AAF, 23 Januari 2025)

Informan menjelaskan bahwa berat badannya tidak ideal, menganggap bahwa berat badannya berlebihan, yang mengakibatkan beberapa bagian tubuh terlihat lebih besar. Informan merasa perlu lebih teliti dalam memilih pakaian agar dapat menyembunyikan bagian tubuh yang dianggapnya tidak sesuai dengan harapannya. Hal ini menunjukkan kesadaran diri terhadap bentuk tubuh yang dianggap tidak ideal dan usaha untuk menutupi kekurangannya melalui pilihan pakaian yang tepat.

Dalam penelitian ini juga hasil wawancara informan menjelaskan bahwa:

Kalau melihat badanku itu semuanya kak kaya semisalnya itu karena gemukka dan juga karena dampaknya itu jika karena setiap harinay itu kita harus memperhatikan diri sebelum keluar. (Wawancara, AAF, Januari 2025)

Informan juga mengungkapkan rasa *insecure* terhadap bentuk tubuhnya yang gemuk, yang semakin diperburuk dengan perasaan tidak nyaman ketika membandingkan tubuhnya dengan orang lain. Merasa bahwa pandangan orang terhadapnya tidak akan positif karena kekurangan yang dimilikinya. Informan

menjelaskan bahwa pengaruh persepsi sosial dan standar kecantikan terhadap rasa percaya diri individu. Informan merasa bahwa pandangan orang lain tentang dirinya cenderung negatif, yang pada gilirannya memperburuk perasaan ketidakpuasan dan ketidakpercayaan diri terhadap penampilannya.

Dalam hasil penelitian ini dijelaskan wawancara bahwa:

Kalau untuk sekarang itu walaupun kadang memandang negatif ka dengan diri sendiri memang jadi memang merasakan diriku itu kurang percaya diri ka memang, karena memang saya selalu memandang negative diri dengan tubuh sendiri karena kulit yang gelap dan badan yang besar, walaupun hal itu memang pastinya mempengaruhi persepsi diri dengan yang lainnya pastinya. (Wawancara, AAF, Januari 2025)

Berdasarkan penjelasan informan, dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, khususnya pada bagian paha dan lengan, menjadi faktor utama yang mempengaruhi rasa percaya dirinya. Informan merasa bahwa berat badannya tidak ideal dan cenderung berlebihan, yang menyebabkan ia lebih berhati-hati dalam memilih pakaian agar tidak semakin menonjolkan bagian tubuh yang dianggap kurang sesuai dengan standar kecantikan yang ada di masyarakat. Perasaan tidak percaya diri ini menunjukkan bagaimana persepsi individu terhadap tubuhnya dapat dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya yang membentuk konsep kecantikan ideal. Ketidakpuasan terhadap berat badan juga dapat berdampak pada kebiasaan sehari-hari, seperti dalam memilih pakaian, serta mempengaruhi cara individu menampilkan dirinya di lingkungan sosial.

c) Informan IHN

1) Tubuh Kurus

Citra tubuh kurus merupakan hal yang sangat mengganggu, khususnya jika informan melakukan aktivitas yang mengharuskan berinteraksi dengan orang lain, sebagaimana dijelaskan dalam hasil wawancara dengan IHN bahwa:

Saya merasa diri saya kurang menarik karena tubuh saya kurus terkadang saya merasa dibandingkan dengan teman-teman lain yang lebih tinggi dan berisi, jadi saya kurang percaya diri. Pandangan saya terhadap diri saya sendiri sebenarnya campur aduk. Kadang saya merasa cukup puas dengan diri saya, tapi ada juga saat-saat saya merasa banyak kekurangan, terutama fisik saya. Saya sering merasa tidak secantik teman-teman saya yang lebih tinggi atau punya badan berisi karna saya bisa di katakan kurus. Tapi secara umum itu kan kak relative namanya cantik tapi kalau pandangan ku sendiri untuk fisikku itu memang relative dan menurutku itu saya kurang dan sangat kurang sempurna (Wawancara, IHN, 23 januari 2025)

Tubuh kurus sering menjadi sumber ketidakpercayaan diri bagi banyak individu, terutama ketika harus berinteraksi dengan orang lain. Citra tubuh kurus seringkali dikaitkan dengan stereotip negatif, seperti terlihat lemah atau tidak sehat, yang dapat memengaruhi bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri.

Hasil wawancara menjelaskan bahwa:

Kemarin sempatki bilang pendek sama kurus, adagah yang lain yang tidak kita suka. Itu ji yang kemarin kak. Jadi memang itu menurutku saya krna pendekka jadi merasaka tidak percaya diri memang dari dalam diriku. (Wawancara, IHN, 23 januari 2025)

Berdasarkan hasil wawancara, informan mengungkapkan bahwa memiliki tubuh kurus dan postur pendek menjadi faktor utama yang memengaruhi rasa

percaya dirinya. Ketidakpuasan terhadap tinggi badan dan bentuk tubuhnya menyebabkan perasaan minder, terutama saat berinteraksi dengan orang lain.

Pandangan ini menunjukkan bahwa citra tubuh kurus tidak selalu dianggap positif oleh setiap individu. Dalam beberapa kasus, tubuh kurus justru menimbulkan rasa tidak percaya diri karena dikaitkan dengan anggapan kurang ideal secara fisik. Hal ini mencerminkan bagaimana standar kecantikan dan persepsi diri seseorang dipengaruhi oleh faktor sosial dan lingkungan sekitarnya. Dalam hasil wawancara juga menjelaskan bahwa:

Yang saya suka itu mata dan senyuman sama bibir kak. Kalau memang selama ini itu aku yang merasakan suka I, karena memang kalau menurutku itu percaya diriku disitu. Apalagi kalau misalnya itu saya merasakan kekurangan sama diriku selain itu aku saja. Karena memang saya suka dengan bibirku kak. (Wawancara, IHN, 23 Januari 2025)

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa meskipun informan merasa tidak percaya diri dengan beberapa aspek fisiknya, ada bagian tubuh tertentu yang dianggap sebagai kelebihan dan memberikan rasa percaya diri. Informan menyatakan bahwa mata, senyuman, dan bibir adalah bagian tubuh yang disukai, karena aspek-aspek ini menjadi sumber keyakinan dirinya.

Dalam hasil wawancara dengan IHN menyatakan bahwa tubuh kurus membuatnya merasa kurang menarik, terutama ketika dibandingkan dengan teman-temannya yang memiliki tubuh lebih tinggi dan berisi. Perbandingan ini membuat IHN merasa minder dan kurang percaya diri. Ketidakpuasan terhadap tubuh kurus ini seringkali diperburuk oleh komentar lingkungan sekitar, yang secara tidak langsung menekan individu untuk memenuhi standar fisik tertentu.

Informan IHN menjelaskan bahwa:

Kalau ditanya puas atau tidak pastinya itu saya tidak bisa bilang puas karena kan memang kak Ada beberapa bagian tubuh saya yang saya rasa kurang. Misalnya, badan saya bisa di katakan kurus dan saya juga tidak tinggi bisa di katakan pendek jadi saya kelihatan kecil diantara teman teman saya. Tapi, saya juga berusaha menerima kondisi tubuh saya, walau kadang suka mikir pengen lebih punya badan yang berisi dan lumayan tinggir. Kalau bicara soal pandangan terhadap diri saya, saya sebenarnya cukup sering merasa kurang percaya diri, terutama karena tubuh saya yang kurus dan pendek. Banyak orang di sekitar saya, baik teman maupun keluarga, secara tidak langsung sering membandingkan saya dengan orang lain. Hmm, (Wawancara, IHN, 23 januari 2025)

Tubuh kurus dan pendek kerap menjadi sumber ketidakpercayaan diri bagi individu, seperti yang diungkapkan oleh informan IHN. Ia menjelaskan bahwa kondisi fisiknya sering membuatnya merasa kurang percaya diri, terutama karena adanya perbandingan yang dilakukan oleh orang-orang di sekitarnya, baik teman maupun keluarga. Komentar-komentar ini, meskipun terkadang tidak disengaja, memperkuat rasa minder IHN terhadap tubuhnya sendiri. Ia merasa bahwa orang-orang sering menilai dirinya hanya dari penampilan fisiknya, sehingga ia pun mulai mengkritik dirinya sendiri. Meskipun IHN menyadari bahwa sebagian besar pemikirannya mungkin hanya asumsi pribadi, perasaan minder tersebut tetap sulit untuk dihindari.

Informan IHN juga menjelaskan bahwa:

Cuman yang suka bikin insecure itu yang bisa di katakan kurus. Sejujurnya, belum. Saya merasa tubuh saya masih jauh dari yang saya inginkan. Kalau bisa, saya ingin lebih lebih berisi. (Wawancara, IHN, 21 Desember 2025)

Informan IHN juga mengungkapkan bahwa ia belum merasa puas dengan bentuk tubuhnya saat ini. Menurutnya, tubuhnya masih jauh dari apa yang ia harapkan, terutama karena ia menginginkan tubuh yang lebih berisi. Ketidakpuasan ini menunjukkan adanya keinginan untuk mencapai bentuk tubuh yang dianggap lebih ideal, yang kemungkinan dipengaruhi oleh standar sosial atau persepsi pribadi tentang penampilan. Dalam penelitian ini juga secara spesifik dijelaskan bahwa tubuh kurus sangat mempengaruhi kepercayaan diri informan, hasil wawancara dengan IHN menjelaskan bahwa:

Kalau tubuhku yang buatka merasa puas itu mungki bagian bibir ku karna tidak tebal dan tidak tipis juga jadi ku suka liat i kalo senyumka . Selain itu, saya ingin berat badan saya lebih ideal. Sekarang saya merasa terlalu kurus, dan kadang itu membuat saya merasa tidak sehat atau kurang menarik. Tapi di sisi lain, saya juga mencoba menerima diri saya, walaupun butuh waktu dan usaha. (Wawancara, IHN, 23 januari 2025)

Hasil wawancara dengan IHN mengungkapkan bahwa ia memiliki keinginan untuk mencapai berat badan yang lebih ideal, karena saat ini ia merasa tubuhnya terlalu kurus. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi persepsinya terhadap daya tarik fisik, tetapi juga membuatnya merasa kurang sehat. Meskipun demikian, IHN berusaha untuk menerima dirinya sendiri, meskipun ia menyadari bahwa proses ini membutuhkan waktu dan usaha. Pernyataan ini mencerminkan perjuangan antara ketidakpuasan terhadap citra tubuh dan upaya untuk berdamai dengan keadaan fisik yang dimiliki, sebuah dinamika yang sering dialami oleh individu dalam menghadapi standar kecantikan atau penampilan yang ada di masyarakat.

2) Tubuh Pendek

Tubuh pendek merupakan salah satu aspek penting yang mempengaruhi kepercayaan diri informan, dalam penelitian ini dimana informan IHN

menjelaskan bahwa tubuh pendek yang dirinya rasakan membuatnya merasa minder dan malu, informan IHN menjelaskan bahwa:

yaa itumi kk yang ku bilang dari awal kalo bentuk tubuh ku itu tidak ideal dengan tinggi 145. Sejujurnya, belum. Saya merasa ada banyak hal yang ingin saya perbaiki dari tubuh saya. Misalnya, saya ingin lebih tinggi karena rasanya menjadi pendek itu seperti 'kekurangan' yang tidak bisa diubah begitu saja. (Wawancara, IHN, 23 Januari 2025)

Tubuh pendek menjadi salah satu aspek yang signifikan dalam memengaruhi rasa percaya diri informan IHN. Dalam wawancara, IHN menjelaskan bahwa ia merasa tubuh pendek yang dimilikinya sering membuatnya minder dan malu. Ketidakpuasan terhadap tinggi badannya membuatnya merasa ada banyak hal yang ingin diperbaiki dari tubuhnya. Ia menyebut bahwa memiliki tubuh pendek terasa seperti sebuah kekurangan yang sulit diubah, sehingga menciptakan perasaan tidak berdaya.

Informan IHN menjelaskan bahwa:

Setiap hari ku bandingkan diriku dengan orang lain, karena memang merasakan diriku itu kurang sekali kak, bagaimana caranya supaya itu diriku bisa ka tidak terlalu bandingkan diriku sama orang lain, karena kmengak fisikkku disini yang buat ka merasa minder sekali sebagai perempuan kak. Tinggi badan saya yang pendek dan badan yang terlalu kurus sering membuat saya minder, terutama saat harus tampil di depan banyak orang atau bertemu orang baru. Kadang-kadang saya juga membandingkan diri dengan orang lain, yang membuat perasaan ini semakin buruk. Hal yang paling membuat saya kurang percaya diri adalah tinggi badan saya yang pendek. Kadang, saya merasa diabaikan atau dianggap kurang dewasa hanya karena tinggi badan saya. Saya juga sering merasa tidak nyaman saat berada di antara teman-teman yang lebih tinggi, seperti saya tidak cocok berada di situ. (Wawancara, IHN, 23 Januari 2025)

Informan IHN menjelaskan bahwa tinggi badan yang pendek dan tubuh yang terlalu kurus sering menjadi sumber utama rasa minder, terutama ketika

harus tampil di depan banyak orang atau bertemu orang baru. IHN mengakui bahwa ia kerap membandingkan dirinya dengan orang lain, yang justru semakin memperburuk perasaannya. Tinggi badan yang pendek menjadi faktor paling dominan yang membuatnya kurang percaya diri, karena ia merasa diabaikan atau bahkan dianggap kurang dewasa akibat penampilannya.

Informan IHN juga menjelaskan bahwa:

Persepsi yang dibangun itu tubuh bisa disesuaikan dengan kondisi ta, jadi kaya misalnya itu, jadi persepsi dirita itu bergantung pada dirita sendiri dan Kalau memang menurutku itu saya persepsi diri ku itu susah ka percaya diri, karena memang dalam diriku itu selalu ka merasa kalau diriku itu kekurangankak, jadi memang kalau misalnya keluar keluarka itu susah ka memang kak serta Walaupun saya juga kadang liat org kekurangan fisiknya, jadi kaya misalnya merasa minder dan merasakan sangat kekurangan diri dari diriku itu memang begitu. (Wawancara, IHN, 23 januari 2025)

Informan IHN menunjukkan bahwa persepsi terhadap tubuh sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu membandingkan dirinya dengan orang lain dan bagaimana ia memaknai kekurangan fisiknya. Tinggi badan yang pendek serta tubuh yang kurus menjadi sumber utama rasa minder, terutama dalam situasi sosial yang melibatkan interaksi dengan orang lain. Informan mengungkapkan bahwa perasaan kurang percaya diri ini membuatnya sulit untuk tampil di depan banyak orang dan sering kali merasa diabaikan atau kurang diperhatikan.

2. Pengaruh Kepercayaan Diri Mahasiswa BKI IAIN Parepare

a) Informan DS

1) Citra Tubuh pada Kepercayaan Diri pada Penampilan

Pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada penampilan mahasiswa BKI IAIN Parepare, berdasarkan wawancara dengan informan DS, sangat signifikan. DS mengungkapkan bahwa permasalahan pada penampilannya, khususnya terkait dengan bekas luka dan jerawat di wajah, seringkali mempengaruhi tingkat kepercayaan dirinya. Ia merasa kurang percaya diri ketika penampilannya tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ia harapkan.

Narasumber DS juga menjelaskan bahwa:

Karena menurutku kak minimal dalam hal berpakaian itu bagus kelihatan rapi, jadi nda terlalu fokus sama muka saja . Itupun kalau pikih pakaian yah yang nyaman juga toh. (Wawancara, DS, 23 januari2025)

Pernyataan DS menunjukkan bahwa, meskipun penampilan wajah menjadi perhatian baginya, ia lebih fokus pada aspek lain dari penampilan, seperti berpakaian yang rapi dan nyaman. DS menjelaskan bahwa baginya, penting untuk terlihat rapi dalam berpakaian, sehingga tidak hanya fokus pada penampilan wajah saja. Kenyamanan dalam memilih pakaian merupakan faktor penting yang mendukung rasa percaya diri. Hal ini menunjukkan bahwa DS berusaha untuk memperhatikan aspek penampilan lainnya yang dapat meningkatkan kepercayaan diri secara keseluruhan, meskipun terdapat kekhawatiran terkait kondisi wajahnya.

2) Citra Tubuh pada Insekur Diri

Citra tubuh yang negatif sering kali berhubungan langsung dengan perasaan insekuritas diri. Insekuritas diri atau ketidakamanan dalam diri dapat muncul ketika individu merasa bahwa penampilannya tidak sesuai dengan standar kecantikan atau harapan sosial yang ada. Narasumber DS juga menjelaskan bahwa:

Kalau diejek jarang ji kak, tapi sepupuku kadang na notoce toh kek merasa insekur kalau sudah na bahasa begitu, padahal itu hal biasa saja bagi mereka yang mengaggapnya candaan saja tapi saya kadang merasa itu sakit hati. (Wawancara, DS, 23 januari 2025)

Pernyataan DS menggambarkan bagaimana ejekan atau komentar dari orang lain dapat memperburuk perasaan *insecure* yang sudah ada. Meskipun DS menyebutkan bahwa ejekan jarang terjadi, namun ketika sepupunya memberikan komentar atau candaan yang menyentuh masalah fisiknya, seperti penampilan wajah atau tubuh, hal tersebut dapat memicu perasaan *insecure*. Meskipun bagi orang lain itu dianggap hanya candaan, DS merasa bahwa komentar tersebut bisa menyakitkan dan memperburuk citra tubuhnya. Ini menunjukkan bahwa meskipun individu mungkin sudah berusaha menerima diri mereka, faktor eksternal seperti ejekan atau komentar dari orang lain tetap bisa mempengaruhi perasaan insekuritas mereka.

Narasumber DS juga menjelaskan bahwa:

Seperti yang tadi kubilang kak, lek penampilan apalgi bagian wajah merasakan insecure, kek kurang percaya diri dalam beberapa hal. Terkadang saya merasa tubuh saya tidak seperti yang saya inginkan, itu juga dalam

hal penampilan fisik. Kek seringka juga merasa tidak nyaman dengan penampilanku toh saya dan itu membuat saya merasa cemas saat berada di depan orang lain. Mungkin kalau salah satunya itu karena tubuh saya terlalu kurus juga itu juga tadi kalau naik lagi jerawatku begini

mungkin itu yang selalu membuat saya merasa kurang percaya diri. (Wawancara, DS, 23 januari 2025)

Pernyataan DS menggambarkan perasaan *insecure* yang dalam terkait dengan penampilan fisiknya, terutama pada bagian wajah dan tubuh. DS mengungkapkan bahwa ia sering merasa kurang percaya diri, terutama ketika wajahnya berjerawat atau tubuhnya terasa terlalu kurus. Perasaan tidak nyaman ini membuatnya merasa cemas, terutama saat berada di depan orang lain. Ini menunjukkan bagaimana citra tubuh yang negatif dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri, bahkan dalam situasi sosial sehari-hari. Ketika seseorang merasa penampilannya tidak sesuai dengan harapan pribadi atau standar kecantikan, hal itu dapat memengaruhi perasaan mereka, menciptakan kecemasan, dan membuat mereka merasa tidak nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain.

Pemaknaan dalam citra tubuh mahasiswa juga dikaitkan dengan pertanyaan berkaitan dengan makna tubuh yang dominan antara citra positif dan negatif, berikut kutipan hasil wawancara bahwa:

“Anu sebenarnya kak menurutku itu. Kalau saya melihatnya, tergantung dari situasi dan kondisi ji. Kadang saya merasa lebih dominan positif karena saya bisa bersyukur tinggi badan saya dan beberapa hal lain yang saya sukai. Tapi ada juga saat-saat di mana saya merasa lebih dominan negatif, terutama ketika melihat bekas luka atau jerawat yang membuat saya kurang percaya diri. Jadi, bisa dibilang keduanya ada, tapi saya berusaha untuk lebih fokus ke hal-hal positif”

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa pemaknaan citra tubuh mahasiswa bersifat dinamis dan kontekstual, tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi. Informan menyatakan bahwa terdapat keseimbangan antara citra tubuh yang positif dan negatif, tetapi upaya untuk lebih berfokus pada aspek positif lebih diutamakan. Dari kutipan wawancara, citra tubuh positif muncul ketika individu mampu menerima dan mensyukuri karakteristik fisiknya, seperti tinggi badan dan aspek lain yang disukai. Namun, citra tubuh negatif juga dapat muncul dalam situasi tertentu, misalnya saat melihat bekas luka atau jerawat yang dapat menurunkan rasa percaya diri.

Sedangkan kesimpulan citra tubuh dijelaskan bahwa:

“Beda beda si juga ia karena kan Secara umum, saya merasa tubuh saya adalah bagian dari diri saya yang harus saya terima. Ada hal-hal yang saya sukai, ada juga yang kurang saya sukai. Tapi yang penting adalah bagaimana saya bisa berdamai dengan semuanya dan tetap menjalani hidup dengan rasa percaya diri. Meskipun ada kekurangan, saya mencoba untuk lebih fokus pada kelebihan yang saya miliki”

Kesimpulan mengenai citra tubuh dalam kutipan wawancara tersebut menegaskan bahwa setiap individu memiliki pemaknaan yang berbeda-beda terhadap tubuhnya. Secara umum, citra tubuh tidak hanya tentang menerima atau menolak aspek fisik tertentu, tetapi lebih kepada bagaimana seseorang dapat menerima dirinya secara keseluruhan.

Poin utama dari kesimpulan ini adalah upaya untuk berdamai dengan diri sendiri, yaitu menerima kekurangan sekaligus menghargai kelebihan yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa citra tubuh bukan hanya tentang penilaian

estetika, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana seseorang membangun rasa percaya diri dan menjalani hidup dengan sikap positif

Deskripsi citra tubuh yang positif dan kenapa dengan yang negatif dijelaskan bahwa:

“Banyak sebenarnya klo menurutku itu kak tapi kalau Sisi positifnya karena saya masih bisa melihat hal-hal yang bisa disyukuri, seperti postur tubuh saya yang menurut saya cukup baik dan membuat saya merasa lebih percaya diri. Tapi di sisi lain, ada juga hal negatif yang membuat saya kadang merasa kurang nyaman, seperti bekas luka dan jerawat yang membuat saya sedikit insecure. Namun, saya berusaha untuk menerima semuanya sebagai bagian dari diri saya”

Hasil wawancara menjelaskan bahwa deskripsi citra tubuh dalam kutipan wawancara tersebut menunjukkan adanya dua sisi, yaitu citra tubuh positif dan negatif, yang dapat dirasakan secara bersamaan. Citra tubuh positif dijelaskan melalui kemampuan individu untuk melihat dan mensyukuri aspek-aspek tertentu dari tubuhnya yang dianggap baik, seperti postur tubuh yang dinilai proporsional. Hal ini memberikan rasa percaya diri dan menunjukkan penerimaan terhadap diri sendiri. Citra tubuh negatif, di sisi lain, muncul ketika individu merasa kurang nyaman dengan bagian tertentu dari tubuhnya, seperti bekas luka atau jerawat, yang dapat memicu rasa tidak percaya diri atau insecure.

b) Informan AAF

1) Citra Tubuh pada Kepercayaan Diri

Perasaan kurang percaya diri yang dialami oleh informan muncul karena pengaruh standar sosial yang berkembang di masyarakat, terutama terkait

dengan penampilan fisik. Informan merasa tertekan dengan adanya ekspektasi tentang warna kulit, ukuran tubuh, dan berat badan yang ideal. Berikut hasil wawancara yang dilakukan:

Pernah dan memang kaya semacam menyesalka apa karena itu badan ku kenapa nd dari duluka perhatikan i dan kenapa tidak dari duluka peduli sama badanku jadi merasa bicara sendirika itu kak karena memang diriku kurasakan bilang ai kenapa na tidak pedulika sama diriku kasiang jadi kewalan meka uruski diriku dan lain lainnya. (Wawancara, AAF, 23 januari 2025)

Berdasarkan hasil wawancara yang bahwa penyesalan terkait ketidakpedulian terhadap penampilan fisiknya di masa lalu. Informan merasa bahwa dirinya tidak pernah benar-benar memperhatikan tubuhnya, yang kemudian menyebabkan perasaan kurang percaya diri. Penyesalan ini muncul karena ada ekspektasi sosial tentang penampilan tubuh yang ideal, yang membuat informan merasa tertekan dan kurang dihargai. Perasaan tersebut berkaitan dengan standar sosial yang mengatur bagaimana seseorang seharusnya terlihat, seperti dalam hal warna kulit, ukuran tubuh, dan berat badan. Informan juga menjelaskan bahwa:

Sangat mempengaruhi karena itukan fisikku tadi memang tidak layak itu ku banggakan, jadi mearaska pastinya insekur, perutku sama pahaku begitu ji juga ini bagian pundakku itu semuami yang buatka tidak percaya diri sekali, makanya menurutku itu susah sekali memang percaya diri jadi pastinya ku bandingkan mi juga diriku seperti tadi kubilang kak. (Wawancara, AAF, 23 Januari 2025)

Informan mengungkapkan bahwa perasaan insecurities sangat dipengaruhi oleh penampilan fisik, terutama bagian tubuh seperti perut, paha, dan pundak

yang tidak merasa layak untuk dibanggakan. Informan merasa kurang percaya diri karena merasa tubuhnya tidak sesuai dengan standar yang diharapkan oleh masyarakat. Perasaan ini semakin diperburuk dengan kebiasaan membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang semakin memperburuk rasa ketidakpercayaan diri. Sehingga, rasa percaya diri menjadi sulit untuk dibangun karena adanya ketidakpuasan terhadap penampilan fisik yang dimilikinya.

Sebagaimana dijelaskan bahwa:

Perbandingan itu pastinya berdampak kak karena saya juga pastinya merasa termotivasi toh untuk lakukan seperti halnya dietka begitu, jadi memang setiap hari itu haruska lakukan intropeksi diri lagi berusaha ka lagi untuk itu lakukan diet sama jogging. Karena memang ini kalau mau ki diet sama supaya tidak terbebanika lagi sama itu yang namanya insekur kembali sama diriku. (Wawancara, AAF, 23 Januari 2025)

Informan menjelaskan bahwa perbandingan diri dengan orang lain mempengaruhi dirinya secara motivasional. Meskipun perasaan insekuritas muncul, hal itu justru mendorong informan untuk berusaha lebih baik, seperti dengan melakukan diet dan jogging. Informan menyadari bahwa dengan melakukan introspeksi diri dan berusaha untuk mencapai tujuan tersebut bisa mengatasi perasaan insekur dan merasa lebih baik tentang dirinya. Perbandingan diri menjadi pemicu bagi informan untuk berusaha memperbaiki penampilan fisiknya agar tidak merasa terbebani oleh ketidakpercayaan diri tersebut.

2) Citra Tubuh pada *insecure* Fisik

Berdasarkan hasil wawancara dijelaskan bahwa:

Pastinya karena jangankan masyarakat dilingkungan ta mi saja sendiri itu seperti dikampus itu kan pastinya kita merasa sekali insekurnya dan merasaki pastinya tidak enak dan tidak nyaman karena memang itu mi sifat minder dan insekur ta yang dilakukan sama dirasakan pasti. (Wawancara, AAF, 23 Kanuari 2025)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, informan menjelaskan bahwa perasaan *insecure* dan minder tidak hanya terjadi di lingkungan masyarakat secara umum, tetapi juga dalam lingkungan sekitar mereka, seperti di kampus. Informan merasa sangat terpengaruh oleh perasaan tersebut yang membuatnya merasa tidak nyaman dan tidak enak. Perasaan minder dan *insecure* yang terus dirasakan, baik di lingkungan sosial maupun dalam interaksi sehari-hari. Informan juga menjelaskan bahwa:

Kalau saya pribadi sangat sering bahkan setiap ka pergi kampus itu pasti setiap waktu ku bandingkan dengan diriku dengan orang lain, bagaimana caranay tidak dibandingkan kalau setiap hariki liat lagi cwe ato temanta yang cantik sama bagus badannya sama bagus kulitnya putih sama bersih jadi otomasti itu insekur ki pasti jadi setiap saat ki pasti bandingkan diri ta dengan orang lain. Bukan ji juga cuman di kampus nah kak, tpi setiap waktu itu pastinya tidak nyaman ki dengan dirita sendiri itu. (Wawancara, AAF 23 Januari 2025)

Berdasarkan hasil wawancara bahwa perasaan insekuritas sering muncul setiap kali pergi ke kampus, bahkan hampir setiap waktu merasa terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang lain, terutama ketika melihat teman-teman

perempuan yang dianggap lebih cantik, memiliki tubuh yang ideal, kulit yang putih, dan bersih. Perbandingan tersebut otomatis memicu rasa insecurities, dan perasaan tersebut selalu ada. Informan juga menjelaskan bahwa bukan hanya di kampus, tetapi perasaan tidak nyaman dan ketidakpercayaan diri itu terus berlangsung dalam kehidupan sehari-hari, membuatnya merasa tidak nyaman dengan diri sendiri.

Informan juga menjelaskan bahwa:

Kalau bagian tubuhku itu yang buatka percaya diri apadih, kalau ku liat kliatitu bagian hidungji saja karena tidak pesek sekali jeka kak, itu ji dan juga biasanya juga banyak orang yang puji pujika juga soal itu bagian hidungku, kalau pale biasanya yang kekuranganku itu tidak masalah ji, karena kadang ka juga merasa ini mi memang yang dikasikanka sama Allah jadi haruska juga merasa siap sama terima ini apa apa e dengan ikhlas namanya juga kalau misalnya kita tidak ikhlas yah tidak akan juga bisa langsung berubah saja, jadi kita terima saja bagaimana baiknya sama bagaimana keadaannta memang jadi itumi yang ada yang diberikan ki sama allah. (Wawancara, AAF 23 januari 2025)

Informan menjelaskan bahwa bagian tubuh yang membuatnya merasa lebih percaya diri adalah hidungnya, karena ia merasa hidungnya tidak terlalu pesek dan sering mendapatkan pujian dari orang lain mengenai hal tersebut. Namun, informan juga menyadari bahwa ada bagian tubuh lainnya yang dirasa kurang sempurna tidak terlalu mempermasalahkannya. Informan percaya bahwa jika seseorang tidak dapat menerima keadaan dirinya dengan ikhlas, maka perubahan positif tidak akan terjadi begitu saja. Informan juga berusaha untuk bersyukur dan menerima diri apa adanya, percaya bahwa segala yang diberikan oleh Allah adalah yang terbaik

Hasil wawancara menjelaskan bahwa:

Selain bentuk tubuh itu palingan penampilan ji pastikan tidak rantasa ki keluar sama kalau bepergian itu dikondisikan I juga sama dengan baju yang dipake sama itu juga kalau misalnya keluar pastikan pakai parfum semua dan lain lainnya lah. (Wawancara, AAF 23 Januari 2025)

Berdasarkan hasil wawancara bahwa selain bentuk tubuh, penampilan juga menjadi perhatian penting baginya. Informan merasa perlu untuk memperhatikan penampilan setiap kali keluar rumah atau bepergian, dengan memastikan bahwa ia mengenakan pakaian yang sesuai dan wangi dengan menggunakan parfum. Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa informan berusaha untuk menjaga penampilannya agar terlihat baik di mata orang lain, yang mencerminkan upaya untuk meningkatkan rasa percaya diri melalui perhatian terhadap aspek-aspek fisik dan penampilan luar.

Pemaknaan dalam citra tubuh mahasiswa juga dikaitkan dengan pertanyaan berkaitan dengan makna tubuh yang dominan antara citra positif dan negatif, berikut kutipan hasil wawancara bahwa:

“Kalau menurutku sih lebih banyak negatifnya kak, karena saya sering merasa tidak percaya diri dengan tubuhku, terutama karena kulit yang gelap dan badan yang besar. Tapi ada juga hal-hal yang bisa saya syukuri, seperti tinggi badan saya yang sering dipuji orang. Walaupun begitu, lebih sering saya merasa kurang percaya diri”

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa pemaknaan citra tubuh mahasiswa cenderung lebih didominasi oleh aspek negatif. Informan mengungkapkan bahwa faktor seperti warna kulit yang gelap dan ukuran tubuh

yang besar menjadi sumber ketidakpercayaan diri. Hal ini mencerminkan bagaimana standar kecantikan yang berkembang di masyarakat dapat memengaruhi cara seseorang memandang tubuhnya sendiri.

Meskipun demikian, ada juga pengakuan terhadap aspek positif, seperti tinggi badan yang sering mendapat pujian dari orang lain. Namun, meskipun terdapat hal-hal yang bisa disyukuri, informan tetap merasa bahwa aspek negatif lebih mendominasi perasaannya terhadap tubuhnya sendiri.

Hal ini menunjukkan bahwa citra tubuh sangat dipengaruhi oleh persepsi individu serta bagaimana lingkungan sosial memberikan penilaian terhadap fisik seseorang. Dalam kasus ini, meskipun terdapat usaha untuk melihat sisi positif, perasaan kurang percaya diri masih lebih kuat, yang menunjukkan bahwa pemaknaan citra tubuh dapat lebih condong ke arah negatif ketika faktor eksternal dan persepsi pribadi lebih menekan

Sedangkan kesimpulan citra tubuh dijelaskan bahwa:

“Tubuhku ini ya saya terima saja, karena tidak mungkin juga saya ubah semuanya. Saya tahu ada kekurangan, tapi juga ada kelebihan. Kadang saya merasa baik-baik saja, tapi kadang juga merasa minder, terutama kalau melihat orang lain yang saya anggap lebih baik”.

Hasil wawancara menyebutkan bahwa kesimpulan mengenai citra tubuh dalam kutipan tersebut menunjukkan adanya penerimaan diri yang realistis. Individu menyadari bahwa tubuhnya memiliki kekurangan dan kelebihan, tetapi memilih untuk menerima kondisi tersebut karena perubahan total tidak mungkin dilakukan. Meskipun ada momen di mana individu merasa baik-baik saja dengan tubuhnya, perasaan minder tetap muncul, terutama ketika membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik. Hal ini mencerminkan bahwa citra

tubuh dapat berfluktuasi tergantung pada situasi dan faktor sosial, seperti standar kecantikan yang ada di masyarakat atau interaksi dengan lingkungan sekitar.

Deskripsi citra tubuh yang positif dan kenapa dengan yang negatif dijelaskan bahwa:

“Sisi positifnya karena saya merasa tinggi badan saya itu cukup bagus dan sering dipuji, jadi itu membuat saya sedikit lebih percaya diri. Tapi sisi negatifnya karena kulit gelap dan badan yang besar, yang sering membuat saya merasa minder dan tidak nyaman. Saya berusaha untuk menerima semuanya, tapi tetap ada perasaan tidak percaya diri”

Hasil wawancara menyebutkan bahwa Citra tubuh positif terlihat dari bagaimana individu menghargai aspek tertentu dari tubuhnya, seperti tinggi badan yang dianggap cukup baik dan sering mendapat pujian. Hal ini memberikan dampak positif terhadap rasa percaya diri. Citra tubuh negatif muncul karena faktor fisik lain, seperti kulit yang gelap dan badan yang besar, yang dianggap sebagai kekurangan. Hal ini sering kali menyebabkan perasaan minder dan ketidaknyamanan, yang berkontribusi pada ketidakpercayaan diri.

c) Informan IHN

1) Citra Tubuh pada Kepercayaan diri

Hasil wawancara menjelaskan bahwa:

Menurutku memang kak itu kalau kita sebagai perempuan pasti merasa minder dan malu karena memang selama ini kalau misalnya ada teman ta dan kalau misalnya keluarku sama teman temanta itu pastinya merasaku minder dan merasaku pasti tidak enak hari sama temanta yang cantik apalagi kalau misalnya aktivitas dalam kampus karena kan memang mahasiswa itu kak pastinya cantik cantik semua itu. Sangat berdampak, jadi kalau misalnya dibandingkan diriku begitu otomatis semacam ada motivasi juga, tapi memang tidak seperti motivasi pada umumnya itu toh, kalau misalnya kita bandingkan diriku dengan orang lain pastinya kita juga merasa bilang ow haruska ini lakukan yang terbaik untuk ini badanku supaya merasaku betul betul bisa ada ditengah tengah teman ku dan tidak insecure meka lagi jadinya nanti. (Wawancara, IHN, 23 januari 2025)

Berdasarkan hasil wawancara informan menjelaskan bahwa perbandingan diri dengan orang lain sangat berdampak, meskipun dampaknya tidak seperti motivasi pada umumnya. Ketika membandingkan dirinya dengan orang lain, informan merasa terdorong untuk melakukan yang terbaik dalam merawat tubuhnya merasa perlu untuk berusaha agar tidak merasa insekur dan agar bisa merasa lebih diterima di tengah teman-temannya. Motivasi yang muncul dari perbandingan tersebut adalah untuk mengatasi rasa kurang percaya diri dan memastikan bahwa dapat merasa nyaman tanpa perasaan *insecure*

Informan lainnya menjelaskan bahwa:

Kalau fisikkku itu yang buatka tidak percaya diri pastinya itu karna kuruska kak dan pendek, kalau soal spesifiknya badanku itu kayaknya tidak terlalu saya jadikan ji masalah kak, itu ji karena badanku yang pendek dan kurus ki jadi menurutku itu yang buatkan tidak percaya diri apalagi kalau misalnya dalam satu circle itu saya ji yang ganjil begitu jadi bawaannya itu pasti merasakan kesulitan bersosial pasti (Wawancara, IHN, 23 januari 2025)

Informan menjelaskan bahwa bagian tubuh yang membuatnya merasa percaya diri adalah bibir atau senyuman dan bagian tubuh lainnya seperti mata. Informan merasa kurang percaya diri dengan bagian tubuh yang kurus dan pendek. Meskipun begitu, informan menyadari bahwa secara keseluruhan merasa kurang percaya diri karena tubuhnya dianggap kurus dan pendek, dan merasa bahwa tubuh ideal adalah sesuatu yang sangat dihargai oleh masyarakat saat ini. Informan menekankan bahwa standar tubuh yang ideal menjadi perhatian utama dalam membangun rasa percaya diri

2) Citra Tubuh pada Penampilan

Informan menjelaskan bahwa:

Sering sekali pasti membandingkan itu karena kan memang saya sukaka bandingkan diriku dengan orang lain apalagi kalau misalnya kesulitan ka atau misalnya sendirika ji yang ganjil ato kurus dan pende disatu kelas pastinya saya menjadi selalu pembanding utamanya juga banyak orang yang suruhka olahraga seperti berenang atau minum obat supaya tinggi padahal kak waktu masih SMP rajinka minum obat tapi kalo olahraga kak jarangn karna memang tidak terlalu sukaka sama olahraga apa lagi berenang karna tidak pintarka berenang kak. Jadi kadang serinmi ku bandingkan diriku sama orang lain karna begitumi kk pendek diantara teman temanku yang lebih tinggi. (Wawancara, IHN, 23 januari 2025)

Informan menjelaskan bahwa hal positif yang dapat meningkatkan rasa percaya diri adalah penampilan, terutama dalam hal cara berpenampilan. Namun, hal negatif yang dirasakannya berkaitan dengan bentuk tubuh, yang dianggap kurang ideal. Informan juga menjelaskan bahwa:

Kalau bagian tubuhku itu kak otomatis itu ji bagian percaya dirika yang bagian bibirku kak karna ada beberapa juga temanku bilang kalo manis senyumku karna bibirku yang tidak tebal juga tidak tipis. sama bagian bagian lain seperti kalau tangan dan lain nya itu selain bagian perut ji, tapi memang kak semua pastinya tidak percaya diriki karena namanya juga pendek itu berarti badanta satu badan yang tidak ideal nya sekarang orang itu memang ideal badannya ji yang penting sekali. ((Wawancara, IHN, 23 Januari 2025)

Meskipun demikian, informan merasa bahwa jika penampilannya terlihat bagus dari orang lain, terutama teman-temannya, cenderung merasa senang berdekatan dan bergaul dengannya. Penampilan fisik, meskipun bukan segalanya, tetap memiliki pengaruh besar terhadap interaksi sosial dan perasaan diterima dalam kelompok.

Pemaknaan dalam citra tubuh mahasiswa juga dikaitkan dengan pertanyaan berkaitan dengan makna tubuh yang dominan antara citra positif dan negatif, berikut kutipan hasil wawancara bahwa:

“Kalau menurutku lebih banyak negatifnya kak, karena saya sering merasa kurang percaya diri dengan tubuhku, terutama karena saya merasa terlalu kurus dan pendek. Tapi ada juga hal positif seperti mata dan bibirku yang saya suka. Walaupun begitu, saya lebih sering merasa minder”

Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa pemaknaan citra tubuh mahasiswa lebih ke arah negatif. Responden merasa kurang percaya diri terhadap tubuhnya, terutama terkait dengan persepsi bahwa dirinya terlalu kurus dan pendek. Hal ini mencerminkan adanya perasaan minder yang lebih dominan dalam citra tubuhnya. Namun, meskipun citra negatif lebih sering muncul, responden juga mengakui adanya aspek positif dalam penilaian terhadap tubuhnya, seperti mata dan bibir yang dianggap menarik. Ini menunjukkan bahwa pemaknaan citra tubuh tidak sepenuhnya negatif, tetapi lebih didominasi oleh ketidakpuasan dan rasa kurang percaya diri.

Secara keseluruhan, kutipan ini mengindikasikan bahwa citra tubuh mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor subjektif dan emosional, di mana aspek-aspek tertentu dari tubuh dapat diterima dengan baik, tetapi secara umum persepsi negatif lebih menonjol dalam membentuk rasa percaya diri.

Sedangkan kesimpulan citra tubuh dijelaskan bahwa:

“Kadang juga merasa minder, terutama kalau melihat orang lain yang menurutku lebih bagus. Saya berusaha untuk percaya diri, tapi tetap saja susah.”

Kesimpulan mengenai citra tubuh berdasarkan kutipan wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami perasaan minder yang cukup dominan, terutama ketika membandingkan dirinya dengan orang lain yang

dianggap memiliki penampilan lebih baik. Meskipun ada upaya untuk meningkatkan rasa percaya diri, tantangan dalam menerima dan menghargai tubuh sendiri tetap dirasakan mencerminkan bahwa citra tubuh mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh persepsi pribadi tetapi juga oleh faktor sosial, seperti perbandingan dengan orang lain. Deskripsi citra tubuh yang positif dan kenapa dengan yang negatif dijelaskan bahwa:

“Sisi positifnya karena saya suka bagian wajah saya, seperti mata dan bibir, dan itu membuat saya sedikit lebih percaya diri. Tapi sisi negatifnya karena saya merasa terlalu kurus dan pendek, yang membuat saya sering minder dan merasa kurang dibanding orang lain”

Hasil wawancara menyebutkan bahwa citra tubuh positif muncul ketika individu mampu mengapresiasi bagian tertentu dari tubuhnya, dalam hal ini mata dan bibir, yang memberikan sedikit rasa percaya diri menunjukkan bahwa meskipun ada aspek ketidakpuasan, masih terdapat elemen dari tubuh yang dihargai dan dianggap sebagai sesuatu yang menarik. Citra tubuh negatif, di sisi lain, lebih dominan karena adanya perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh, seperti merasa terlalu kurus dan pendek. Hal ini menyebabkan rasa minder dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain, yang semakin memperkuat ketidakpercayaan diri.

B. Pembahasan

Pembahasan penelitian ini merujuk pada Citra tubuh mahasiswa BKI IAIN Parepare dapat dipahami sebagai persepsi yang dimiliki oleh individu mengenai penampilan fisik mereka, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di IAIN Parepare memiliki pandangan tertentu terhadap tubuh mereka yang dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, lingkungan sosial, dan standar kecantikan yang berlaku dalam masyarakat.

1. Gambaran Citra Tubuh Terhadap Diri ahasiswa BKI IAIN Parepare

Citra Tubuh Gemuk Mahasiswa yang memiliki tubuh gemuk seringkali merasa kurang percaya diri dengan penampilannya. Penjelasan tersebut dapat terjadi jika mereka merasa tubuh mereka tidak sesuai dengan standar kecantikan ideal yang dipromosikan oleh media sosial dan masyarakat. Penjelasan diatas relevan dengan teori yang menjelaskan bahwa interaksi sosial, baik dengan teman-teman sekelas maupun dengan dosen, dapat memperburuk perasaan tersebut, terutama jika ada ejekan atau komentar negatif terkait penampilan fisik.³⁸ Perasaan tersebut dapat mengganggu kesehatan mental mahasiswa, mempengaruhi kebiasaan sehari-hari, seperti memilih pakaian, dan memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain.

Ejekan sosial terkait tubuh gemuk atau bagian tubuh tertentu bisa mempengaruhi citra tubuh mahasiswa. Di kalangan mahasiswa BKI IAIN Parepare, meskipun tidak semua memiliki pengalaman ini, perasaan insekur akibat ejekan bisa timbul jika individu merasa tubuh mereka diejek atau dibandingkan dengan teman-temannya. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penjelasan bahwa Ejekan seringkali tidak hanya mempengaruhi kepercayaan diri, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Penjelasan tersebut seringkali kali menyebabkan mahasiswa merasa rendah diri dan memiliki citra tubuh yang negatif.³⁹

³⁸ Helmi, Citra tubuh pada remaja pengguna instagram. (Gadjah Mada Journal of Psychology, 5(2), 114-128)

³⁹ Ildil. *Konsep body image remaja putri*. (Jurnal Konseling dan Pendidikan, 3(2), 55-61)

Persepsi terhadap tubuh mahasiswa BKI IAIN Parepare tidak hanya mencakup bentuk tubuh tertentu, seperti perut atau paha, tetapi juga keseluruhan penampilan fisik. Banyak mahasiswa merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka yang dianggap kurang ideal, yang bisa memengaruhi cara mereka memilih pakaian atau berinteraksi dalam lingkungan sosial. Menurut Sutarman bahwa ketidakpuasan sering kali disebabkan oleh perbandingan sosial dengan teman-teman yang dianggap memiliki tubuh lebih ramping atau lebih ideal sesuai dengan standar kecantikan umum.⁴⁰

Citra tubuh mahasiswa BKI IAIN Parepare juga dipengaruhi oleh penampilan fisik secara keseluruhan, seperti pakaian, gaya rambut, dan cara berpenampilan. Mahasiswa yang merasa tidak puas dengan penampilan mereka mungkin akan memilih pakaian yang dapat memberi kesan tubuh lebih ramping atau menutupi bagian tubuh yang dianggap kurang sempurna. Penjelasan tersebut menunjukkan bagaimana standar kecantikan dan keinginan untuk memenuhi ekspektasi sosial dapat membentuk citra tubuh mahasiswa.

Warna kulit juga dapat mempengaruhi citra tubuh mahasiswa BKI IAIN Parepare. Dalam masyarakat yang sering mengedepankan standar kulit cerah atau putih, mahasiswa yang memiliki kulit lebih gelap mungkin merasa kurang percaya diri. Penjelasan tersebut bisa disebabkan oleh pandangan sosial yang lebih mengutamakan penampilan yang sesuai dengan standar tertentu. Ketidakpuasan

⁴⁰ Sutarman, *Hubungan antara harga diri dan body image*. (Gadjah Mada Journal of Psychology, 2(3), 172-183)

terhadap warna kulit sering kali berhubungan dengan perasaan tidak cukup cantik atau tampan, yang dapat berdampak pada citra tubuh mereka secara keseluruhan.⁴¹

Mahasiswa BKI IAIN Parepare seperti halnya mahasiswa lainnya merasakan ketidakpuasan terhadap kondisi tubuh mereka, terutama jika merasa bahwa tubuh mereka tidak sesuai dengan standar kecantikan atau kesehatan yang berlaku. Ketidakpuasan ini sering kali berhubungan dengan keinginan untuk memiliki tubuh yang lebih proporsional atau memiliki kulit yang lebih cerah. Meskipun demikian, ada mahasiswa yang lebih mampu menerima dan menghargai tubuh mereka apa adanya, meskipun perasaan tidak puas tetap ada.

Persepsi bahwa tubuh mereka kurang cantik atau kurang ideal adalah pengalaman yang mungkin dirasakan oleh beberapa mahasiswa BKI IAIN Parepare. Beberapa dari mereka mungkin merasa bahwa tubuh mereka tidak memenuhi ekspektasi masyarakat, baik dari segi ukuran tubuh, warna kulit, atau penampilan wajah. Citra tubuh yang kurang cantik ini dapat memengaruhi perasaan rendah diri dan meningkatkan keinginan untuk mengubah penampilan fisik agar lebih diterima oleh standar kecantikan yang ada.⁴²

Perbandingan sosial dengan teman-teman atau orang lain yang dianggap lebih ideal fisiknya sering kali terjadi di kalangan mahasiswa BKI IAIN Parepare. Perbandingan ini dapat menimbulkan perasaan minder, terutama jika individu merasa

⁴¹ Sari, *Hubungan antara body image dan self-esteem pada dewasa awal tuna daksa*. (Calyptra : : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 1(1), 1-9)

⁴² Thompson, J. *Body image, eating disorders, and obesity*. (Washington, DC: American Psychological Association, 2020)

tubuh mereka tidak sesuai dengan tubuh teman-temannya yang dianggap lebih sempurna. Penjelasan tersebut sering kali memperburuk citra tubuh mahasiswa dan menyebabkan perasaan tidak puas terhadap tubuh mereka.

Penerimaan diri dalam konteks citra tubuh sangat penting untuk kesehatan mental mahasiswa BKI IAIN Parepare. Meskipun ada mahasiswa yang merasa tidak puas dengan tubuh mereka, penting untuk menerima dan menghargai tubuh sebagaimana adanya. Proses ini tidak hanya berkaitan dengan penampilan fisik tetapi juga dengan sikap positif terhadap diri sendiri dan penerimaan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.

Lingkungan sosial, termasuk teman-teman sekelas dan dosen di kampus, berperan besar dalam membentuk citra tubuh mahasiswa. Dukungan sosial dari teman-teman yang menerima mereka apa adanya dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa.⁴³ Sebaliknya, ejekan atau komentar negatif dari lingkungan sosial dapat memperburuk citra tubuh mahasiswa, menyebabkan mereka merasa tidak percaya diri dan kurang puas dengan penampilan fisik mereka.

2. Citra Tubuh Membentuk Kepercayaan Mahasiswa BKI IAIN Parepare

Citra tubuh memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) di IAIN Parepare. Mahasiswa yang merasa puas dengan penampilan fisiknya cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Sebaliknya, mereka yang merasa kurang puas

⁴³ Wiranatha,F,D., dan Supriyadi. 'Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Putri di Kota Denpasar' .2.1 (2015).

terhadap tubuhnya sering kali mengalami penurunan kepercayaan diri. Hal ini tidak hanya memengaruhi cara mereka memandang diri sendiri tetapi juga pandangan orang lain terhadap mereka. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh juga dapat memicu situasi negatif, seperti menjadi sasaran perundungan (bullying), yang pada akhirnya menyebabkan rasa tidak aman atau insekur dalam diri mahasiswa tersebut. Oleh karena itu, tingkat kepercayaan diri mahasiswa BKI sering kali dikategorikan sebagai kurang percaya diri ketika citra tubuh mereka menjadi faktor yang memengaruhi persepsi pribadi dan sosial mereka.

Citra tubuh yang negatif dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa BKI IAIN Parepare. Mahasiswa yang merasa tidak puas dengan tubuh mereka mungkin mengalami stres, kecemasan, dan bahkan depresi akibat perasaan rendah diri. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki citra tubuh yang positif dan menerima tubuh mereka dengan baik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan merasa lebih bahagia. Meskipun baik laki-laki maupun perempuan di kalangan mahasiswa BKI IAIN Parepare bisa merasakan ketidakpuasan terhadap tubuh mereka, mahasiswa perempuan sering kali menghadapi tekanan yang lebih besar terkait dengan standar kecantikan yang lebih ketat. Standar ini memengaruhi bagaimana mereka melihat tubuh mereka dan dapat menyebabkan perasaan rendah diri jika tubuh mereka tidak memenuhi ekspektasi tersebut.

Tingkat seperti kepercayaan diri dan pengalaman pribadi, memainkan peran penting dalam citra tubuh mahasiswa BKI IAIN Parepare. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi mungkin lebih mudah menerima tubuh mereka apa adanya, sementara mereka yang kurang percaya diri cenderung merasa lebih tertekan oleh penampilan fisik mereka. Standar kecantikan yang berlaku dalam masyarakat

dan media sosial sangat memengaruhi citra tubuh mahasiswa. Media sering mempromosikan gambaran tubuh yang ideal, seperti tubuh ramping atau kulit cerah, yang bisa menciptakan perasaan tidak puas pada mahasiswa yang merasa tidak memenuhi standar tersebut.⁴⁴ Mengelola citra tubuh secara positif sangat penting bagi mahasiswa BKI IAIN Parepare. Mahasiswa perlu belajar untuk menerima tubuh mereka dengan baik, mengelola perasaan dan pandangan terhadap diri sendiri, serta menjaga kesehatan fisik dan mental. Menghindari perbandingan sosial yang berlebihan dan menciptakan lingkungan sosial yang mendukung dapat membantu mahasiswa mengelola citra tubuh mereka dengan cara yang lebih sehat.

Pembahasan penelitian tersebut relevan dengan teori psikologi persepsi bahwa individu membentuk persepsi tentang diri mereka berdasarkan perilaku mereka dan situasi di sekitarnya.⁴⁵ Ketika individu merasa tidak puas dengan citra tubuh mereka (misalnya, merasa gemuk, kulit tidak putih, atau wajah kurang cantik), mereka akan memandang diri mereka secara negatif. Ini berhubungan dengan pengamatan terhadap tubuh mereka dan situasi sosial di sekitarnya. Sebagai contoh, mahasiswa yang merasa kurang percaya diri dengan penampilan fisik mereka mungkin merasa bahwa mereka tidak memenuhi standar kecantikan atau fisik yang berlaku di masyarakat, yang mengarah pada penurunan kepercayaan diri mereka.

Teori psikologi persepsi mendeskripsikan bagaimana pentingnya refleksi diri terhadap pengalaman dan persepsi pribadi dalam membentuk pandangan diri.⁴⁶

⁴⁴ Ihda Husnayaini (Persepsi Diri Terhadap Kemampuan Berbahasa Mahasiswa) (2016)

⁴⁵ Eva Suminar (konsep Diri, Konformitas an pelaku Konsusmtif Pada Remaja) jurnal Psikologi Indonesia. (2017).

⁴⁶ Sarwono, S. W. *Psikologi Umum*. (Jakarta: Rajawali Pers. 2020)

Mahasiswa yang merasa tidak puas dengan tubuh mereka bisa merasa kurang percaya diri dan bahkan terpapar risiko bullying yang mempengaruhi persepsi mereka terhadap diri sendiri dan interaksi sosial mereka.

Citra tubuh mahasiswa BKI IAIN Parepare sangat memengaruhi bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri, yang berhubungan langsung dengan kepercayaan diri mereka. Mahasiswa yang merasa puas dengan penampilan fisiknya cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, seperti yang tercermin dalam teori psikologi persepsi di mana persepsi positif terhadap diri sendiri akan memengaruhi sikap dan perilaku individu dengan cara yang positif.

Mahasiswa yang merasa tidak puas dengan tubuh mereka (misalnya, karena merasa gemuk, warna kulit tidak putih, atau wajah kurang cantik) sering kali merasakan penurunan kepercayaan diri. Hal ini menciptakan perasaan insegur dan bisa mengarah pada stres atau kecemasan. Persepsi negatif terhadap tubuh mereka dapat menyebabkan mereka merasa tidak diterima dalam masyarakat atau dalam lingkungan sosial mereka, yang memengaruhi pandangan mereka terhadap diri mereka sendiri dan bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain.⁴⁷

Citra tubuh mahasiswa BKI IAIN Parepare sangat memengaruhi bagaimana mereka melihat diri mereka sendiri, yang berhubungan langsung dengan tingkat kepercayaan diri mereka. Mahasiswa yang merasa puas dengan penampilan fisiknya cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, seperti yang tercermin

⁴⁷ Genny Gustina Sari, Welly Wirman dan Andella Dekrin “Pengaruh Body Image Terhadap Konsep Diri Mahasiswa Public Relations di Kota Pekanbaru” jurnal *Strategis Komunikasi*. 12.1 (2021)

dalam teori psikologi persepsi, di mana persepsi positif terhadap diri sendiri akan memengaruhi sikap dan perilaku individu secara positif.⁴⁸ Sebaliknya mahasiswa yang merasa tidak puas dengan tubuh mereka (misalnya, karena merasa gemuk, memiliki warna kulit yang gelap atau wajah berjerawat) sering kali mengalami penurunan kepercayaan diri menciptakan perasaan insecurity yang dapat berkembang menjadi stres dan kecemasan.

Persepsi negatif terhadap tubuh juga berdampak besar pada komunikasi interpersonal. Ketika mahasiswa merasa rendah diri terhadap penampilan fisiknya, mereka cenderung menghindari interaksi sosial, membatasi partisipasi dalam forum akademik, dan lebih memilih untuk menarik diri dari lingkungan sosial.⁴⁹ Mereka juga kerap menunjukkan perilaku komunikasi yang pasif, seperti jarang menyampaikan pendapat, enggan berbicara di depan umum, atau hanya menjadi pendengar dalam percakapan kelompok. Akibatnya kemampuan mereka untuk menjalin hubungan sosial yang sehat dan produktif pun terganggu.

Komunikasi non-verbal menjadi aspek penting yang merefleksikan penerimaan atau penolakan individu terhadap tubuhnya sendiri.⁵⁰ Ekspresi wajah yang tertutup, kontak mata yang dihindari, postur tubuh yang membungkuk, hingga gerakan tangan yang gelisah merupakan bentuk komunikasi non-verbal yang bisa menunjukkan ketidaknyamanan terhadap citra tubuhnya sendiri. Sebaliknya mahasiswa yang

⁴⁸ Judith Rabak-Wagener PhD, Joann Eickhoff Shemek PhD dan Lisa Kelly-Vence PhD “Pengaruh Analisis Media Terhadap Sikap dan Perilaku Terkait Body Image di Kalangan Mahasiswa” 47.1 (2010)

⁴⁹ Yessi Febrianti dan Kusnul Fitria “ Pemaknaan dan Sikap Perilaku *Body Shaming* di Media Sosial (sebuah Studi Etnografi Digital Instagram) jurnal : Media an Komunikasi 3.1 (2020)

⁵⁰ Ihda Husnayaini (Persepsi Diri Terhadap Kemampuan Berbahasa Mahasiswa Bahasa Inggris) (2016)

menerima dirinya dengan baik cenderung menunjukkan komunikasi non-verbal yang terbuka, seperti senyuman, posisi duduk yang tegak serta penggunaan gestur yang aktif dan percaya diri.

Citra tubuh tidak hanya berdampak pada aspek psikologis dan kepercayaan diri mahasiswa tetapi juga secara langsung memengaruhi cara mereka berkomunikasi dan berinteraksi dalam kehidupan sosial dan akademik. Membangun citra tubuh yang positif sangat penting dalam mendukung kemampuan komunikasi interpersonal yang sehat dan efektif di lingkungan kampus. citra tubuh tidak hanya berdampak pada aspek psikologis dan kepercayaan diri mahasiswa, tetapi juga secara langsung memengaruhi cara mereka berkomunikasi dan berinteraksi dalam kehidupan sosial dan akademik.⁵¹ Membangun citra tubuh yang positif sangat penting dalam mendukung kemampuan komunikasi interpersonal yang sehat dan efektif di lingkungan kampus.

Program konseling Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) IAIN Parepare perlu mengadopsi pendekatan afirmatif terhadap keberagaman bentuk tubuh mahasiswa. Pendekatan ini menekankan pada penerimaan diri, penghargaan terhadap keberagaman fisik, dan pembentukan pandangan diri yang positif tanpa terpaku pada standar kecantikan yang sempit atau stereotip sosial yang menyesatkan.⁵² Melalui program konseling yang inklusif dan sensitif terhadap isu citra tubuh, konselor dapat membantu mahasiswa membangun kesadaran diri yang sehat, memperkuat ketahanan

⁵¹ Monique Elizabeth Sukamto, "Citra Tubuh Perempuan Di Media Massa," *Anima: Indonesian Psychological Journal* 21. 3 (2006)

⁵² M. Syahrani Jailani, *Membangun Kepercayaan Diri dalam Penelitian Kualitatif*, *Jurnal Primary Education*, 4.2 (2020)

psikologis, dan meningkatkan kesejahteraan emosional mahasiswa secara menyeluruh.

Citra tubuh merupakan persepsi individu terhadap bentuk, ukuran, dan penampilan tubuhnya. Menurut teori psikologi persepsi, individu membentuk pandangan tentang dirinya berdasarkan stimulus visual dan sosial di lingkungan sekitar. Menurut Wegner bahwa persepsi negatif terhadap tubuh mereka, seperti merasa terlalu gemuk, tidak memiliki kulit cerah, atau memiliki wajah yang tidak sesuai dengan standar kecantikan sosial, cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri.⁵³ Hal ini diperparah oleh pengaruh media sosial dan standar kecantikan yang sempit, yang mendorong mahasiswa untuk membandingkan dirinya dengan figur ideal yang tidak realistis.

Mahasiswa BKI IAIN Parepare, pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri sangat nyata. Mahasiswa yang merasa puas dengan penampilan fisiknya cenderung lebih percaya diri, aktif dalam berinteraksi sosial dan akademik, serta menunjukkan komunikasi non-verbal yang terbuka. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak menerima tubuh mereka cenderung menarik diri, bersikap pasif dalam diskusi, dan mengalami kecemasan sosial. Ini selaras dengan *body image theory*. Menurut Cash yang menyatakan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh dapat berdampak pada kesehatan mental dan interaksi sosial.⁵⁴

Dari perspektif Islam, pandangan terhadap tubuh tidak semata-mata dibentuk oleh penampilan luar, tetapi lebih pada fungsi dan kebermanfaatannya. Islam

⁵³ Thomas F., and Thomas Pruzinsky. 2002. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press

⁵⁴ Higgins, E. Tory. 1987. *Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect*. *Psychological Review* 94(3): 319–340

mengajarkan *qana'ah* (rasa cukup dan menerima), *syukur* atas ciptaan Allah, serta larangan untuk mencela ciptaan-Nya, sebagaimana dijelaskan bahwa Konsep *syukur* dan *ridha* dalam Islam mendorong individu untuk menghargai tubuh sebagai amanah dari Allah, bukan sebagai objek penilaian semata.⁵⁵ Dalam konteks ini, mahasiswa BKI seharusnya ditanamkan nilai-nilai penerimaan diri berdasarkan ajaran Islam, bahwa kecantikan tidak hanya diukur dari fisik, melainkan dari akhlak dan ketakwaan.

Psikologi kognitif menjelaskan bahwa perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh proses mental internal seperti persepsi, penilaian, dan interpretasi terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Menurut Beck bahwa individu dengan *self-schema* negatif akan menunjukkan pola pikir disfungsional yang menurunkan kepercayaan diri dan meningkatkan risiko gangguan kecemasan.⁵⁶ Dalam kasus ini, mahasiswa yang memiliki citra tubuh negatif akan membentuk pikiran irasional terhadap tubuhnya, sehingga membatasi dirinya untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial atau akademik. Psikologi sosial menyoroti bagaimana pengaruh lingkungan, kelompok sosial, dan media dapat membentuk persepsi individu terhadap tubuhnya.⁵⁷ Mahasiswa BKI IAIN Parepare yang merasa tubuhnya tidak sesuai dengan standar sosial (misalnya tidak putih, berjerawat, atau bertubuh besar) cenderung merasa terasing atau tidak diterima. Perasaan ini mendorong mereka untuk menarik diri,

⁵⁵ Mujib, Abdul.. *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam*. 2nd ed. (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2021)

⁵⁶ Abdul. *Teori Kepribadian Perspektif Psikologi Islam* (ed. ke-2). (Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2021)

⁵⁷ Umar. *Psikologi Kepribadian Berdasarkan Perspektif Islam* (ed. revisi). (Jakarta: Prenada Media, 2024)

menghindari diskusi publik, dan mengalami kecemasan sosial. Psikologi humanistik, yang dikembangkan oleh tokoh seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow, menekankan pentingnya penerimaan diri (*self-acceptance*) dan aktualisasi diri.⁵⁸ Mahasiswa yang mendapatkan dukungan emosional, apresiasi atas keunikan fisiknya, dan penerimaan dari lingkungan kampus cenderung memiliki citra tubuh yang positif dan kepercayaan diri yang tinggi. Sebaliknya, mereka yang tidak merasakan penerimaan sosial cenderung mengembangkan *self-concept* yang negatif dan mengalami hambatan dalam pertumbuhan pribadi.



⁵⁸ Yadi. *Psikologi Kepribadian: Integritas Nafsiyah dan 'Aqliyah (Perspektif Psikologi Islam)*. (Bandung: Refika Aditama, 2011)

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka kesimpulan penelitian ini yaitu:

1. Citra tubuh mahasiswa BKI IAIN Parepare dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap penampilan fisik mereka dimana mahasiswa merasa kurang puas dengan tubuh mereka, terutama dalam hal ukuran tubuh, warna kulit, dan bentuk fisik lainnya serta pandangannya dipengaruhi oleh aspek budaya Sulawesi Selatan yang sering kali memiliki standar sendiri terkait kecantikan serta faktor perbandingan sosial dengan teman sekelas dan standar kecantikan yang ada di masyarakat sehingga mereka tidak menerima citra tubuh yang mereka miliki sendiri.
2. Citra tubuh mempengaruhi Tingkat kepercayaan diri mahasiswa BKI IAIN Parepare sangat dipengaruhi oleh citra tubuh mereka dimana mahasiswa yang merasa puas dengan penampilan fisiknya cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi sedangkan mereka yang merasa kurang puas dengan tubuh mengalami penurunan kepercayaan diri bahkan berpotensi mendapatkan Bully yang menyebabkan insekur pada diri sendiri. Tingkat kepercayaan diri mahasiswa BKI dikategorikan kurang percaya diri pada citra tubuh yang mempengaruhi pandangannya dan pandangan orang lain.

B. Saran

1. Kepada Mahasiswa BKI IAIN PAREPARE, disarankan untuk menerima dan menghargai tubuh mereka apa adanya. Mengelola citra tubuh dengan cara yang sehat, seperti tidak terlalu membandingkan diri dengan orang lain, dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri.
2. Kepada Program Studi BKI, disarankan agar program konseling BKI perlu mengadopsi pendekatan afirmatif terhadap keberagaman bentuk tubuh mahasiswa.
3. Kepada Peneliti Selanjutnya, melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang memengaruhi citra tubuh mahasiswa, termasuk pengaruh media sosial dan lingkungan kampus terhadap persepsi tubuh mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an Al-Karim

- Adelina Elsa Damayanti. "Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri." Disertasi Doktor, Universitas Airlangga, 2016.
- Aisyiah Girindra, Hally Weliangan, dan Yudit Oktaria K. Pardede. "Tubuh dan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Pengguna Kosmetik Wardah." *Jurnal Psikologi* 11, no. 2 (2018).
- Al-Aufa. "Pendidikan dan Kajian Keislaman." *Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman* 1, no. 1 (2019).
- Amandha Unzilla Denich, dan Ifdil. "Konsep Body Image Remaja Putri." *Konseling dan Pendidikan* 3, no. 2 (2015).
- Elis Sulistiya, Dewi Yuwono, Puji Sugiharto, dan Mulawarman. "Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image." *Jurnal* 6, no. 2 (2017).
- Era Kurnia Aristantya dan Avin Fadilla Helmi. "Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram." *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (2019).
- Eva Suminar. "Konsep Diri, Konformitas dan Pelaku Konsumtif pada Remaja." *Jurnal Psikologi Indonesia* 4, no. 2 (2017).
- Febian Dwiduonova, Wiranatha, dan Supriyadi. "Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Pelajar Puteri di Kota Denpasar." *Jurnal* 2, no. 1 (2015).
- Genny Gustina Sari, Welly Wirman, dan Andella Dekrin. "Pengaruh Body Image terhadap Konsep Diri Mahasiswa Public Relations di Kota Pekanbaru." *Jurnal Strategis Komunikasi* 12, no. 1 (2021).
- Ihda Husnayaini. "Persepsi Diri Terhadap Kemampuan Berbahasa Mahasiswa Bahasa Inggris." Skripsi, 2016.
- Jenifer B. Webb, Mallory F. Fiery, dan Nadia Jafari. "You Better Not Leave Me Shaming, Conditional Indirect Effect Analyses of Antifat Attitudes, Body Shame, and Fat Talk as a Function of Self Compassion in College Women." *Jurnal* 5–13 (2016).
- Judith Rabak-Wagener, Joann Eickhoff-Shemek, dan Lisa Kelly-Vance. "Pengaruh Analisis Media terhadap Sikap dan Perilaku Terkait Body Image di Kalangan Mahasiswa." *Jurnal* 47, no. 1 (2010).
- Laksmi Sekar Widhiasari dan Christina Hari Soetjningsih. "Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri Mahasiswa yang Mengalami Kegemukan." *Jurnal* 5, no. 2 (2023).

- Maria Yori Edita Pamirma dan Yohana Wuri Satwika. "Hubungan Antara Paparan Media dengan Body Image pada Remaja Perempuan." *Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 6 (2022).
- Mellyarti Syarif. *Pelayanan Bimbingan dan Penyuluhan Islam terhadap Pasien*. Kementerian Agama RI, 2012.
- Monique Elizabeth Sukanto. "Citra Tubuh Perempuan di Media Massa." *Anima: Indonesian Psychological Journal* 21, no. 3 (2006).
- Mutiara Cahya Noviani dan Nurus Sa'adah. "Gambaran Kepercayaan Diri pada Remaja yang Mengalami Body Shaming." *Jurnal* 3, no. 1 (2023).
- Nia Fadhila, Wahidah Fitriani, dan Putri Yeni. "Dampak Body Shaming terhadap Kepercayaan Diri." *Jurnal* 18, no. 1 (2023).
- Nur Hasmalawati. "Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan terhadap Penerimaan Diri pada Wanita." *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 2, no. 2 (2018).
- Nurjanis, dkk. *Teknik Konseling*. Yogyakarta: Pandiva Buku, 2014.
- Nurmala Hadi Chairinna. "Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) di Jakarta." Skripsi, Universitas Negeri Jakarta, 2022.
- Pratiwi Wahyu Widiyanti. "Konsep Diri (Self Concept) dan Komunikasi Interpersonal dalam Pendampingan pada Siswa Sekota Yogyakarta." Skripsi, 2017.
- Pusparini, Refdanita, Tonny C. Maigoda, dan Dodi Briawan. "Studi Kualitatif Persepsi Citra Tubuh Remaja yang Kurus dan Gemuk serta Upaya untuk Mencapai Tubuh Ideal pada Siswi SMAN 1 Bogor." *Jurnal Kesehatan* 6, no. 1 (2013).
- Reza Triana Wahyuningtyas dan Hazim Hazim. "Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo." *Jurnal* 5 (2023).
- Rizka Ayu Febrian dan Diana Rahmasari. "Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Remaja Perempuan Pengguna TikTok." *Jurnal* 9, no. 4 (2022).
- Septy Wahyu Dianningrum dan Yohana Wuri Satwika. "Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri." *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 7 (2021).
- Wiranatha, F. D., dan Supriyadi. "Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Pelajar Putri di Kota Denpasar." *Jurnal* 2, no. 1 (2015).
- Yessi Febrianti dan Kusnul Fitria. "Pemaknaan dan Sikap Perilaku Body Shaming di Media Sosial (Sebuah Studi Etnografi Digital Instagram)." *Jurnal Media dan Komunikasi* 3, no. 1 (2020).



LAMPIRAN

PEDOMAN WAWANCARA 01

1. Bagaimana anda memandang tubuh anda sendiri?
2. Apa yang membuat anda kurang percaya diri?
3. Apakah standar kecantikan di masyarakat mempengaruhi pandangan anda melihat tubuh anda sendiri?
4. Seberapa sering anda membandingkan fisik anda dengan orang lain?
5. Apakah penampilan fisik anda mempengaruhi kepercayaan diri anda dengan orang lain?
6. Apakah anda merasa perbandingan tersebut berdampak pada diri anda dengan keseluruhan?



No	Nama	Wawancara	Deskripsi	Koding
1	Peneliti : Informan :	Assalamualaikum saya akan melakukan wawancara, dan langsung saja. Silahklkan diperkenalkan dirita dahulu nama, angkatan dan jurusan ? silahkan <i>Perkenalkan saya Desy Safitri jurusan BKI angkatan 2021,</i>	Perkenalan mahasiswa BKI	Perkenalan informan
2	Peneliti : Informan :	Langsung saja, pertanyaannya itu bagaimana pandangan anda terhadap diri anda? <i>Sebenarnya kalau ditanya terkait pandangan ku terhadap diriku yah kadang merasa kurang percaya diri dalam beberapa hal, Seperti misalnya ini kalau naik sekali lagi jerawat ku itu kak merasakan kek kurang percaya dirika. Apalagi bekas luka di wajahku. Tapi saya syukuri ji semua yang ku miliki, cuman pastinya itu ada beberapa kaya semisal harapanta toh untuk dirirta sendiri makanya menurutku itu kadang mengganggu sekali apalgi kalau bercermin ki hehe.</i>	Desi merasa kurang percaya diri karna adanya bekas luka di muka dan jerawat belum lagi desi merasa tubuhnya kurus yang membuat desi kurang percaya diri	Kurang Percaya Diri

		Menurutta itu, apakah ada bagian tubuhta yang merasaki puas? <i>Selama ini memang kalau merasa puas itu ada, cuman tidak terlalu puas jeka juga kak, misalnya merasa jeka kalau misalnya ini bekas luka sam yah kurus ka juga jadi kek tidak terlalu memuaskan jadi memenag menurutku yah disyukurimi saja, karena banyak juga orang bilang bagus mataku, hidung juga tpi sama banyak yang bilang kalau bulu mataku itu kaya semacam lentu begitu. Apapun itu syukuri saja</i>	desi juga merasa puas dengan bigian hidung, mata yang lentik yang membuat sedikit merasa puas dengan dirinya	Merasa puas dengan sebagian tubuh
		Kalo boleh tau dari mana itu bekas lukata karna kemarin bilangki ada bekas lukata kasih insecure jadi kalo boleh tau dari manaki itu bkas lukata <i>Kan kemarin sempat ka ceritai kalo ada bekas lukaku sama bekas jewaratku kalo yang ini bekas luka yang kecelakaan pasku kecelakaan lamami, mungkin di umur berapa itu di karna tamat sd karna mauki ujian ku kecelakaan.</i> Jadi kapanki muncul itu rasa insecureta karna masih kecil jaki itu na kecelkaanki <i>Kalo masih kecilki itu nda diterlalu di jampangi ji itu penampilan karna nda di</i>	Desi perna mengalami kecelakaan saat masih SD dan mengakibatkan bekas luka di wajah yang membuat desi kurang percaya diri karna adanya bekas luka di wajah	Kurang percaya diri

		<i>taupi itu mani ku tau rasa muncul insecure masa masa perahilan SMP ke SMA</i>		
3		Pertanyaan ku selanjutnya itu pernah bilang kurus to jadi kalo keluarki berpakaian rapiki atau pilih pilih kiga baju <i>Iya tentunya kalo begitu kk karna kan apadi itu juga ku bilang kemarin bilangka adami bekas luka jadi minimal rapimi pakaianku misalnya nda keliatan kuruska jadi itu kalo keluarka pilihka baju mana ku pake ini hari mana cocok ini hari jadi keliatan rapi</i> Jadi kalo keluar maki ini pede maki karna sudah maki pilih pilih baju sebelum keluar <i>Ya kalo percaya dirinya pengaruhla sedikitnya lebih percaya diriki sebelumnya kaya adami bekas luka kurus to maki jadi kalo keluarki rapi jadi adaji percaya dirinya sedikit</i>	Karna desi mempunyai jewarat, badan yang kurus dan bekas luka membuat desi sangat memperhatikan penampilan setidaknya ada yang membuatnya keliatah rapi	Pandangan diri sendiri
4	Peneliti : Informan :	Apa saja hal hal yang membuat anda kurang percaya diri? Bagian mana saja yang membuat anda tidak percaya diri?	Karna jerawat di muka desi membuatnya kurang percaya diri	Bentuk Tubuh

		<i>Yah itu tadi kak Merasa kurang percaya diri smaa wajah ta toh, kalau breakout lagi jadi insecure ka kurasa untuk keluar kek nda percaya dirika begitue kak</i>	untuk keluar	
5	Peneliti : Informan :	<i>Coba kita jelaskan mengapa dengan muka ta tadi, yang buatki insecurr? Jadi menurutku itu kak kek mengnggu secara penglihatanku pribadi, apalgi ini nekas luka kan dibagian muak jadi kadang kurang percaya diri, jadi selalu cari upaya supaya nerkurang itu bekas jerawat e.</i>	Menurut desi bekas di muka membuatnya kurang percaya diri karna mengganggu penglihatan diri sendiri	Ketidakpuasan terhadap Bentuk Tubuh
6	Peneliti : Informan :	<i>Mengapa anda harus milih pakaian yang mau kita gunakan? Karena menurutlu kak minimal dalam hal berpakaian itu bagus kelihatan rapi, jadi nda terlalu fokus sama muka saja . Itupun kalau pikih pakaian yah yang nyaman juga toh</i>	Menurut desi jika keluar rumah minimal berpakaian rapi karna adanya bekas di luka jadi orang tidak akan terlalu fokus ke muka jika kita berpakaian rapi	Pemilihan Pakaian untuk Tampilan
7	Peneliti : Informan :	<i>Apa Saja Ejekan Yang Dilakukan Oleh Orang Oirang Yang Membuat Anda Tersinggung ? Kalau diejek jarang ji kak, tapi sepupuku kadang toh kek merasa</i>	Kadang sepupu desi yang membuatnya merasa kurang percaya diri karna	Ejekan dan Bullying

		<i>insekur kalau sudah na bahasa begitu, padahal itu hal biasa saja bagi mereka yang mengaggapnya candaan saja tapi saya kadang merasa itu sakit hati.</i>	candaan yang menurutnya biasa saja padahal itu membuat desi merasa tersinggung	
8	Peneliti : Informan :	Bagaimana anda memandang tubuh anda sendiri? <i>Seperti yang tadi kubilang kak, lek penampilan apalgi bagian wajah merasakan insecure, kek kurang percaya diri dalam beberapa hal. Terkadang saya merasa tubuh saya tidak seperti yang saya inginkan, itu juga dalam hal penampilan fisik. Kek seringka juga merasa tidak nyaman dengan penampilanku toh saya dan itu membuat saya merasa cemas saat berada di depan orang lain.</i> <i>Mungkin kalau salah satunya itu karena tubuh saya terlalu kurus juga itu juga tadi kalau naik lagi jerawatku begini</i> <i>mungkin itu yang selalu membuat saya merasa kurang percaya diri juga</i>	Desi yang kurang nyaman di luar rumah atau cemas saat berada depan orang lain di karenakan badan yang kurus, jerawat dan bekas luka di wajah yang membuatnya kurang percaya diri	Pandangan Diri

9	Peneliti : Informan :	Apa yang membuat kamu kurang percaya diri? <i>Hmm, kalau secara umum yang buat kurang percaya diri yah selain wajah tadi, penampilan, yah kadang kalau berada depan banyak orang agak malu malu begitu, takut salah bicara. Apalagi kalau berkumpul banyak orang kek merasa dilihat ki kurang begitue</i>	Nisa merasa kurang percaya diri berada di lingkungan karena merasa jika di perhatikan wajah dan penampilannya	Faktor Ketidakpercayaan Diri (obesitas)
10	Peneliti : Informan :	Apakah kurang percaya diri dikampus atau organisasi? <i>Ehh iya termasuk itu, apalagi kalau misalnya saya lakukan itu sosialisasi, yang begitu padat saya merasa terkadang kurang percaya diri kalau banyak orang atau senior ada kek ada acara di organisasi jadi kalau sementara breakout begini agak kurang percaya diri sih, tapi nda selalu ji.</i>	Desi kadang merasakan kurang percaya jika bersosialisai di kampus jika jerawat muncul di muka	Bagian Tubuh
11	Peneliti : Informan :	Apakah itu sering terjadi di desi? <i>Kalau dari diirku kadang-kadang lah kak kayak kubilang tadi insecure ka kalau kulihat diriku dicerminkan lihat mukaku begitu, yang break out sekali lagi</i>		

12	Peneliti : Informan :	Apakah standar kecantikan di masyarakat mempengaruhi pandangan anda melihat tubuh anda sendiri? <i>Tentu saja karena apalagi sekarang disekitar kita sangat sosial medianya sangat tinggi, jadi persepsi masyarakat itu ada jadi saya kalau dimasyarakat itu ada standar, seperti warna kulit, ukuran dan tinggi badan sama berat badan. Jadi yah pasti sedikit napengaruhi ki, tapi maumi diapa masa selalu ki dengarkan orang.</i>	Pendapat desi dalam satandar kencantikan itu tentu ada karna sekrang adanya sosial media yang tinggi yang mempermudah seseorang untuk melihat standar kecantikan di sosmed dan sedangkan dalam berorganisasi desi kadang juga merasa insecure jika muncul jerawat dan mukanya terlihat kusam	Standar kecantikan
13	Peneliti : Informan :	Bagaimana penerimaan di masyarakat menurut desi? <i>Tentu saja, karena dalam bermasyarakat atau bersosialisasi pasti kita ingin diterima apa adanya, mungkin orang- orang itu biasa sajaji menurutnya kadang, tapi kek yah sebagai orang overthinking selalu ka juga kurang percaya diri</i>	Bagaimana dengan kegiatan di organisasi apakah juga merasa insecure? <i>Eeee iya, lalau diorganisasi insecurenya itu sama orang- orang</i>	Penerimaan di lingkup Kampus
14	Peneliti : Informan :	Bagaimana dengan kegiatan di organisasi apakah juga merasa insecure? <i>Eeee iya, lalau diorganisasi insecurenya itu sama orang- orang</i>	Bagaimana dengan kegiatan di organisasi apakah juga merasa insecure? <i>Eeee iya, lalau diorganisasi insecurenya itu sama orang- orang</i>	Penerimaan di lingkup Kampus

		<i>yang pintar berkomunikasi sama publik speakingnya orang, tapi adaji kadang insecure datang kalau banyam orang na sementara kusam muka , mungkin masuk insecure itu dih kak.</i>		
15	Peneliti : Informan :	Seberapa sering anda membandingkan fisik anda dengan orang lain? <i>Eee. Bisa terbilang lumayan sering juga, kek kalau ketemu orang mulus sekali mukanya, kek mikir apa yang pake ini dih, tpi setelah itu coba lagi berfikir positif, nda boleh bandingkan terus diruta sama orang. Karena ada semuaji kelebihanannya orang</i>	Desi lumayan sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang contohnya muka yang mulustapi desi selalu	Insekur pada diri sendiri dan cara mengatasi
16	Peneliti : Informan :	Apakah pernah ki merasa insekur dan sampau menangis? <i>Pernah, pas awal kecelakaan, selaluka merasa mimpiji karena bekasnya itu kek mengganggu kurasa</i>	berpikiran positif tidak boleh selalu membandingkan diri sendiri karna seseorang punya kelebihan masing-	
17	Peneliti : Informan :	Bagaimana carata untuk atasi ki itu? <i>Yah maumi diapa juga, karna sudah mi terjadi, kembali ke ada semuaji kelebihanannya orang, pasti ada tahapannya kak, kek menerima ini, untuk bekas luka ini kek berdamai ma,</i>	masing dan kekurangan masing-masing	

		<i>menurutku selama nda na gangguji aktivitasku, karena kan kutau kalau bercermika fokus teruska sama bekas-bekas diwajah, jadi kuusahakan tidak sering bercermin begitue.</i>		
18	Peneliti : Informan :	Apakah penampilan fisik anda mempengaruhi kepercayaan diri anda dengan orang lain? <i>Tentu saja sangat mempengaruhi kepercayaan diri, karena kita dalam hal apapun pasti membandingkan kecantikan diri kita dengan orang lain.</i>	Desi selalu membandingkan dirinya dengan orang lain dalam hal apapun jika muncul kurangnya kepercayaan dirinya	Tingkat kepercayaan diri pada orang lain
19	Peneliti : Informan :	Apakah anda merasa perbandingan tersebut berdampak pada diri anda dengan keseluruhan? <i>Adalah pasti kak, normalnya yah kalau ada orang lebih cantik di lihat kek bilangki cantiknya, atau ken kerennya, meskipun nda secara langsung ki bilang dibandingkan dirita tapi dalam hati pasti ada rasa membandingkan</i>	Desi merasa perbandingan dirinya berdampak pada dirinya yang semakin kurang percaya diri tetapi desu juga merasakan kepercayaan dirinya bagian hidung dan mata yang cantik dan	Perbandingan diri dengan orang lain
20	Peneliti :	Jadi sering ki bandingkan dirita		

	Informan : dengan orang lain? <i>Mm lumayan sering, kita apalagi kalau liat teman yang lebihc cantik dartipada orang lain, kita mau juga seperti itu tapi butuh proses. Tentunya dari semua yang ada dibadan sava tidak semuanya say tidak suka Adaji juga beberapa bagian yang saya sukai kalau bahas ki masalah fisik kak dih, kek mataku tadi, hehe mungkin hidung, dan mngkin dari pandangannya org lain juga yag berbeda begitue.</i>	desi juga merasa tidak semua seseorang memandang dirinya jelek karna pandangan orang beda-beda	
--	---	---	--

PEDOMAN WAWANCARA 02

1. Mana yang paling dominan, melihat tubuh secara positif atau negatif?
2. Secara umum bagaimana kesimpulan tentang tubuh yang di miliki?
3. Dan jika memiliki tubuh positif kenapa dan jika negatif kenapa



DOKUMENTASI





No	Nama	Wawancara	Deskripsi	Koding
1	Peneliti :	Saya akan lanjut wawancara ke dua?	-	-
2	Peneliti : Informan :	Bagaimana dengan anggota tubuh yang lain ? selain tubuh kurus dan luka luka di wajah ? <i>Kalau lainnya itu maksudnya lebih bersyukur jeki kak toh, maksudnya itupun sebelumnya yang kaya bekas luka dan lainnya itu kayaknya mungkin berdamai dengan itu, tapi walau-pun insekur ki.</i> Jadi bekas lukata ji yang merasaka ki tidak percaya diri? <i>Iye,</i> Kalau yang lainnya apa yang kita suka? <i>Itunya kak toh, entahlah ini pandangan ku, kan ini tidak disampaikan ke orang lain, kalau menurutku itu yang saya suka itu postur dan tinggi badan ku yang bagus. Maksudku itu merasaka tinggi dari beberapa orang begitue,</i>	Informan mencoba mengeksplorasi bagian tubuh lain yang mungkin memiliki dampak terhadap kepercayaan diri. Informan menyatakan bahwa ia mencoba berdamai dengan bekas luka dan kekurangan fisiknya, meskipun masih merasa tidak percaya diri. Informan mengonfirmasi bahwa bekas luka membuatnya merasa kurang percaya diri.	Persepsi terhadap bagian tubuh penerimaan diri, Insekuritas terkait tubuh Dampak negatif dari kondisi fisik

3	Peneliti : Informan :	Bagian tubuh yang dipandang positif? Dampaknya dikehidupan sehari hari anda? <i>Kalau menurutku itu yang positif dimataku itu tadi kak tinggi badanku, walaupun juga memang tidak terlalu putih tapi tidak hitam hitam banget ji juga kak, jadi merasakan ji kaya tidak terlalu bagaimana begitue. Jadi tetap ji bisa di sukuri sukuri begitue.</i> <i>Kalau soal dampaknya itu kak, misalnya bagaimana terhadap dipandang positif, mungkin bagaimana dih, tapi menurutku itu sebagian orang itu memandang positif ji juga, tapi mungkin menurutku itu beda beda pandangannya orang. Menurutku adalah beberap positifnya. Kaya semisal bih kau lebih anuku sedding dari pada saya.</i>	Informan mengonfirmasi bahwa bekas luka membuatnya merasa kurang percaya diri. Informan menyatakan bahwa ia menyukai postur dan tinggi badannya karena membuatnya merasa lebih tinggi dibandingkan orang lain.	Dampak negatif dari kondisi fisik Persepsi positif terhadap tubuh, Faktor meningkatkan kepercayaan diri

4	Peneliti : Informan :	Bagian tubuh yang dipandang negative? Dampaknya dikehidupan sehari-hari anda? <i>Kalau itu negatif menurutku itu, ituji tadi bekas luka sama itu bekasjerawatku yang sekarang karena memang merasakan ji tidak percaya diri dengan diriku begitue.</i> <i>Jadi kaya dampaknya itu kalau kusam lagi muka, berarti kadang terbaca pikiran ki bilang tidak percaya diri keluar jadi harus ki begitu introspeksi diri ji begitu</i>	Informan mengungkapkan bagian tubuh yang dianggap negatif dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari. Informan merasa bahwa bekas luka dan bekas jerawat membuatnya kurang percaya diri.	Persepsi negatif terhadap tubuh Dampak fisik terhadap kepercayaan diri
5	Peneliti : Informan :	Bagaimana persepsi dibangun bentuk tubuhnya? <i>Kalau persepsi diriku itu, alhamdulillahnya itu kak karena dengan adanya kekurangan didalam diriku itu, menurutku memang banyakji hal yang lebih positif yang bisa diterima dalam diriku begitu.</i>	Informan menyadari bahwa kondisi wajah yang kusam membuatnya merasa tidak percaya diri, sehingga ia melakukan introspeksi diri	Dampak negatif pada psikologis, Introspeksi diri

		<i>Tapi menurutku itu memang pendukung ku untuk percaya diri begitue, jadi memang untuk menutupi ini kekurangan ku maka memang diriku itu penting jadi kaya bisa jika bersyukur dengan diriku itu.</i>		
6	Peneliti : Informan :	Menurutta mana yang paling dominan makna tubuhta secara positif atau negatif? Anu sebenarnya kak menurutku itu. Kalau saya melihatnya, tergantung dari situasi dan kondisi ji. Kadang saya merasa lebih dominan positif karena saya bisa mensyukuri tinggi badan saya dan beberapa hal lain yang saya sukai. Tapi ada juga saat-saat di mana saya merasa lebih dominan negatif, terutama ketika melihat bekas luka atau jerawat yang membuat saya kurang percaya diri. Jadi, bisa dibilang keduanya ada, tapi saya berusaha untuk lebih fokus ke hal-hal positif	Persepsi tubuhnya bisa berubah tergantung situasi. Meskipun ada aspek negatif yang membuatnya kurang percaya diri, ia berusaha lebih fokus pada hal-hal positif dalam dirinya.	Persepsi tubuh yang positif lebih dominan
7	Peneliti :	Secara umum bagaimana kesimpulan tentang tubuh ta yang ta miliki?	tubuhnya memiliki aspek positif dan negatif, tetapi ia berusaha untuk berdamai dengan keduanya serta tetap menjalani hidup dengan	Penerimaan diri, Usaha meningkatkan kepercayaan diri, Persepsi

	Informan :	Beda beda si juga ia karena kan Secara umum, saya merasa tubuh saya adalah bagian dari diri saya yang harus saya terima. Ada hal-hal yang saya sukai, ada juga yang kurang saya sukai. Tapi yang penting adalah bagaimana saya bisa berdamai dengan semuanya dan tetap menjalani hidup dengan rasa percaya diri. Meskipun ada kekurangan, saya mencoba untuk lebih fokus pada kelebihan yang saya miliki	percaya diri	tubuh secara umum
8	Peneliti : Informan :	Kenapa dengan tubuhta yang positif dan kenapa dengan yang negative? Banyak sebenarnya klo menurutkut itu kak tapi kalau Sisi positifnya karena saya masih bisa melihat hal-hal yang bisa disyukuri, seperti postur tubuh saya yang menurut saya cukup baik dan membuat saya merasa lebih percaya diri. Tapi di sisi lain, ada juga hal negatif yang membuat saya kadang merasa kurang nyaman, seperti bekas luka dan jerawat yang membuat saya sedikit insecure. Namun, saya	Ada aspek positif yang meningkatkan rasa percaya diri, tetapi juga ada aspek negatif yang membuatnya merasa kurang nyaman	Persepsi positif terhadap tubuh, Insekuritas terkait fisik, Penerimaan diri

		berusaha untuk menerima semuanya sebagai bagian dari diri saya		
--	--	---	--	--





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH

Jalan Amal Bakti No. 8 Soreang, Kota Parepare 91132 Telepon (0421) 21307, Fax. (0421) 24404

PO Box 909 Parepare 91100 website: www.iainpare.ac.id, email: mail@iainpare.ac.id

Nomor: B-333 /In.39/FUAD.03/PP.00.9/12/2022 Parepare, 5 Desember 2022

Hal : **Surat Penetapan Pembimbing Skripsi**

Kepada Yth. Bapak/Ibu:

1. Sulvinajayanti, M.I.Kom
2. Emilia Mustary, M.Psi

Di-
Tempat

Assalamualaikum, Wr.Wb.

Dengan hormat, menindaklanjuti penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare dibawah ini:

N a m a : PUTRI AWALIA
NIM : 19.3200.070
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP
KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA IAIN
PAREPARE

Bersama ini kami menetapkan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing skripsi pada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian Surat Penetapan ini disampaikan untuk dapat dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab. Kepada bapak/ibu di ucapkan terima kasih

Wassalamu Alaikum Wr.Wb



Dekan,

[Signature]
Dr. A. Nurkildam, M.Hum
NIP.19641231 199203 1 045



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : Jl. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

Nomor : B- 3567/In.39/FUAD.03/PP.00.9/11/2024

05 November 2024

Sifat : Biasa

Lampiran : -

H a l : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

Yth. Walikota Parepare

Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare
di

KOTA PAREPARE

Assalamu Alaikum Wr. Wb.

Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :

Nama : PUTRI AWALIA
Tempat/Tgl. Lahir : PINRANG, 07 Oktober 2001
NIM : 19.3200.070
Fakultas / Program Studi : Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
Semester : XI (Sebelas)
Alamat : PINRANG KEC. DUAMPANUA DESA MASSEWAE DUSUN
KALUPPANG

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Walikota Parepare dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

GAMBARAN CITRA TUBUH MAHASISWA BKI IAIN PAREPARE

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 05 Desember 2024 sampai dengan tanggal 05 Januari 2024.

Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalamu Alaikum Wr. Wb.

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

Tembusan :

1. Rektor IAIN Parepare

SRN IP0000881



PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Faximile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmpstp@pareparekota.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 881/IP/DPM-PTSP/12/2024

Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

MENGIZINKAN

KEPADA
NAMA : **PUTRI AWALIA**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**
Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

ALAMAT : **KALUPPANG, KAB. PINRANG**

UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **GAMBARAN CITRA TUBUH MAHASISWA BIMBINGAN KONSELING ISLAM IAIN PAREPARE**

LOKASI PENELITIAN : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

LAMA PENELITIAN : **10 Desember 2024 s.d 10 Januari 2025**

a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**
Pada Tanggal : **13 Desember 2024**

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KOTA PAREPARE**



HJ. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM
Pembina Tk. 1 (IV/b)
NIP. 19741013 200604 2 019

Biaya : Rp. 0.00

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPSTP Kota Parepare (scan QRCode)



Balai
Sertifikasi
Elektronik





**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Alamat : JL. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404
PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id

SURAT KETERANGAN SELESAI MENELITI

Nomor: B-333/In.39/FUAD.03/PP.00.9/01/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare

Nama : Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP : 196412311992031045
Pangkat / Golongan : Pembina / IV b
Jabatan : Dekan
Instansi : Institut Agama Islam Negeri Parepare
menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :
Nama : PUTRI AWALIA
NIM : 19.3200.070
Alamat : DUSUN KALUPPANG KEC. DUAMPANUA DESA MASSEWAE
KAB.PINRANG
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : XI (Sebelas)
Tahun Akademik : 2024-2025

Benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi pada IAIN Parepare.

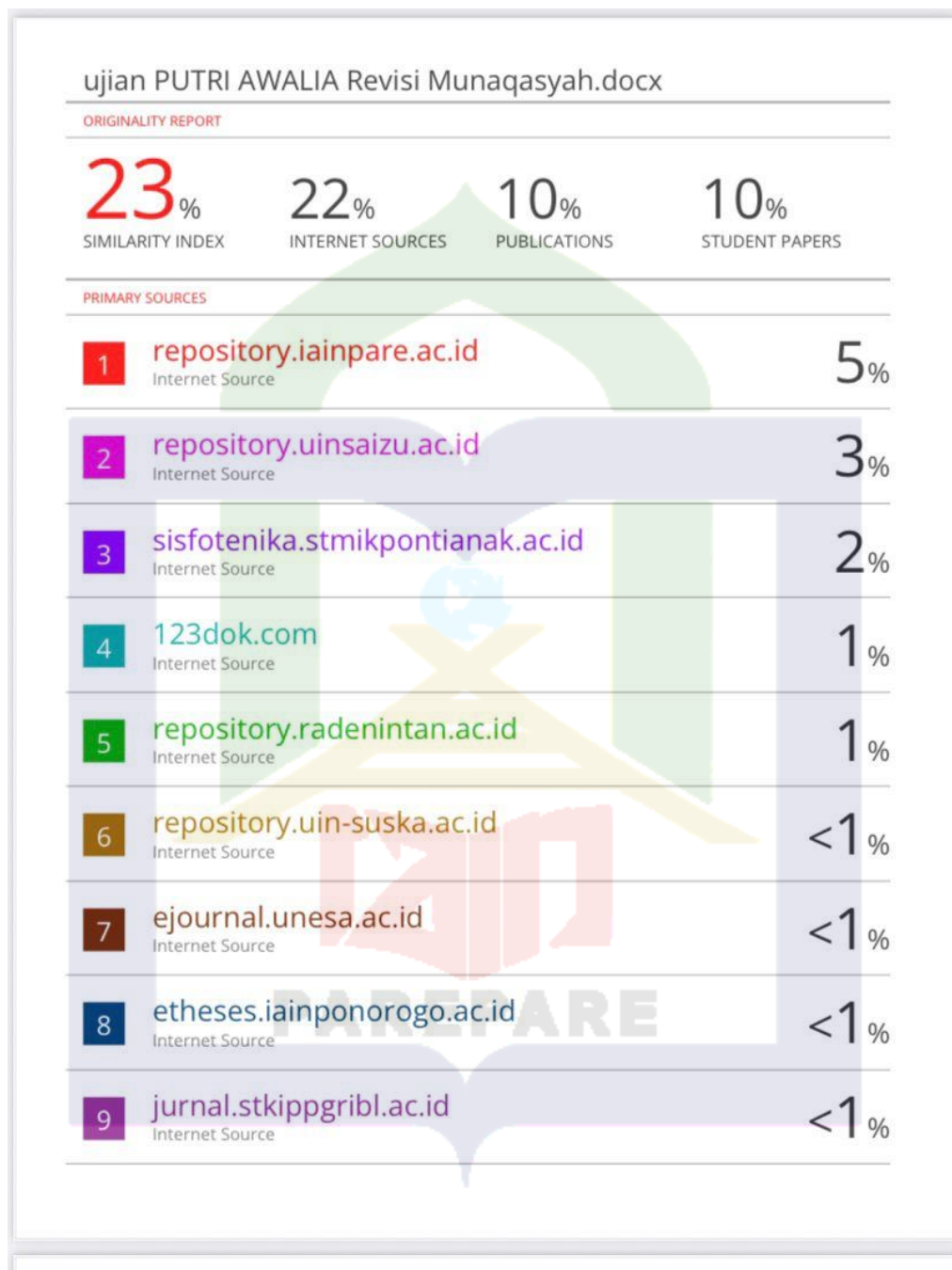
Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Parepare, 17 Januari 2025

Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045



BIODATA PENULIS



PUTRI AWALIA Lahir di Pinrang, 10 Oktober 2001. Anak pertama dari tiga bersaudara yang lahir dari pasangan bapak Ismail dan ibu Irmawati. Pendidikan yang di tempuh penulis yaitu SDN 48 Duampanua Pinrang dan lulus tahun 2013, SMPN 3 Duampanua Pinrang masuk pada tahun 2013 dan lulus tahun 2016, melanjutkan jenjang di MAN Pinrang dan lulus tahun 2019. Hingga melanjutkan studi ke jenjang S1 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dan memilih prodrum studi Bimbingan Konseling Islam (BKI), penulis melaksanakan praktik pengalaman Lapangan di Lokasi PPL di SLBN Parepare pada tahun 2022 kemudian melaksanakan Kuliah Kerja Nyata di kota Barru pada tahun 2023 dan menyelesaikan tugas akhirnya yang berjudul " Gambaran Citra Tubuh Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare"2016, melanjutkan jenjang di MAN Pinrang dan lulus tahun 2019. Hingga melanjutkan studi ke jenjang S1 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dan memilih prodrum studi Bimbingan Konseling Islam (BKI), penulis melaksanakan praktik pengalaman Lapangan di Lokasi PPL di SLBN Parepare pada tahun 2022 kemudian melaksanakan Kuliah Kerja Nyata di kota Barru pada tahun 2023 dan menyelesaikan tugas akhirnya yang berjudul " Gambaran Citra Tubuh Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepar