BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam beberapa tahun terakhir, isu tentang kesehatan mental pada mahasiswa menjadi perhatian serius dalam dunia perguruan tinggi. Perubahan sistem pembelajaran akibat pandemi COVID-19 telah mengubah dinamika interaksi sosial mahasiswa. Masa pembelajaran daring yang berlangsung cukup lama menyebabkan sebagian mahasiswa mengalami keterbatasan dalam pengembangan keterampilan komunikasi tatap muka. Ketika sistem pembelajaran kembali dilakukan secara luring, mahasiswa dituntut untuk kembali aktif secara sosial dan akademik. Namun, tidak semua mahasiswa mampu beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan tersebut Darmaningtyas *et al* (2023). Situasi ini menjadikan aspek kepercayaan diri sebagai faktor penting dalam proses penyesuaian diri mahasiswa.

Berbagai studi menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental di kalangan pemuda dapat memengaruhi kepercayaan diri. Menurut laporan Organization (2025) kurang lebih 1 dari 7 remaja pada rentang usia 10 hingga 19 tahun menghadapi gangguan mental. Angka ini memberikan konteks penting bahwa isu psikologis pada masa remaja dan dewasa muda berskala besar dan berhubungan erat dengan aspek-aspek seperti kepercayaan diri. Data internasional menunjukkan bahwa rendahnya kepercayaan diri pada generasi muda bukanlah fenomena yang berdiri sendiri, melainkan berkaitan erat dengan dinamika evaluasi diri yang semakin kompleks di era digital. Laporan Association (2023) yang menyebutkan bahwa hampir setengah mahasiswa mengalami keraguan diri dalam konteks akademik dan sosial memperlihatkan adanya krisis kepercayaan diri pada tahap dewasa awal.

Data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPA) menunjukkan sekitar 56% remaja di Indonesia mengalami rendahnya rasa percaya diri, yang menunjukkan bahwa permasalahan kepercayaan diri masih cukup tinggi pada remaja di Indonesia Ulhikmah et al. (2025). Pada penelitian Syahada *et al*. (2024) tingkat kepercayaan diri siswa masih tergolong rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 51,5% siswa berada pada kategori kepercayaan diri rendah, sedangkan 28,5% siswa berada pada kategori tinggi.

Hasil penelitian dari Afifah et al. (2022) menunjukkan pada kelas heterogen terdapat 38,46% siswa berada pada kategori kepercayaan diri rendah dan 33,33% termasuk dalam kategori sangat rendah. Sementara itu, 20,51% siswa berada pada kategori tinggi dan 7,69% pada kategori sangat tinggi, serta tidak terdapat siswa yang tergolong dalam kategori sedang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas siswa dalam kelas heterogen memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Data regional di Provinsi Gorontalo yang secara khusus membahas kepercayaan diri memang belum tersedia dalam laporan statistik resmi seperti publikasi BPS. Namun, beberapa penelitian yang berada di Gorontalo menghasilkan temuan empiris yang relevan mengenai kondisi kepercayaan diri remaja dan pelajar di daerah tersebut. Temuan penselitian di SMAN 2 Gorontalo menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sikap percaya diri dengan perilaku asertif siswa, di mana kepercayaan diri memberikan kontribusi sebesar 44,19% terhadap variasi perilaku asertif Usman et al. (2020). Sementara itu, temuan penelitian di Kabupaten Boalemo mengungkapkan bahwa sekitar 44% responden remaja berada pada kategori kepercayaan diri rendah. Penelitian tersebut juga menemukan adanya pengaruh citra tubuh terhadap tingkat kepercayaan diri siswa (Melina *et al*., 2025).

Kepercayaan diri menjadi salah satu aspek psikologis yang berperan penting dalam proses perkembangan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Kepercayaan diri tidak sebatas berhubungan dengan keyakinan terhadap kemampuan akademik, tetapi juga mencerminkan keberanian individu dalam menyampaikan pendapat, berinteraksi sosial, serta menampilkan potensi diri secara optimal. Dalam lingkungan perkuliahan, mahasiswa dituntut aktif dalam berdiskusi, presentasi, dan kerja kelompok yang membutuhkan keyakinan diri. Mahasiswa dengan kepercayaan diri yang baik cenderung lebih mampu dalam mengelola tekanan akademik, berpartisipasi aktif dalam pembelajaran, serta menunjukkan performa yang lebih optimal (Adyanitama *et al*., 2022).

Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat berdampak pada munculnya kecemasan sosial, ketakutan berbicara di depan umum, serta kecenderungan menghindari situasi yang menuntut interaksi interpersonal. Penelitian menunjukkan

bahwa mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri rendah lebih rentan mengalami hambatan akademik, termasuk kurangnya partisipasi dalam diskusi kelas dan penurunan performa presentasi Alawiyah *et al*. (2022). Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi pencapaian akademik, tetapi juga berdampak pada perkembangan kompetensi sosial dan profesional mahasiswa di masa yang akan datang.

Kepercayaan diri turut berkontribusi dalam pembentukan citra tubuh individu yang berdampak pada pencapaian akademik serta berkembangnya konsep diri yang positif. Kondisi tersebut memunculkan rasa aman secara psikologis dan mendorong individu untuk menunjukkan ketekunan dalam mencapai tujuan. Selain itu, sikap percaya diri akan memotivasi individu untuk terus meningkatkan kapasitas dirinya, sehingga citra tubuh yang positif dapat terjaga dan semakin kuat (Abd Al-Mayahy, 2026).

Salah satu faktor internal yang diduga berpengaruh terhadap kepercayaan diri adalah *body image*. *Body image* adalah persepsi dan evaluasi individu terhadap bentuk, ukuran, serta penampilan tubuhnya Ramanda *et al*. (2019). Persepsi ini berdasarkan penilaian individu dan sering kali dipengaruhi oleh standar sosial, budaya populer, media massa, serta lingkungan pergaulan.

Fenomena rendahnya kepercayaan diri yang berkaitan dengan *body image* juga didukung oleh data empiris di kalangan mahasiswa. Penelitian pada mahasiswa kedokteran menunjukkan sekitar 80% mahasiswa mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh, dengan 73,5% di antaranya menginginkan tubuh yang lebih kurus, serta 18,2% mahasiswa yang merasa dirinya menarik secara fisik Divecha *et al*. (2022). Sejalan dengan temuan tersebut, studi di Indonesia yang dilakukan oleh Zahrah & Muniroh (2020) pada mahasiswa gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga menemukan bahwa sebanyak (54,9%) mahasiswa memiliki pandangan negatif terhadap *body image*, meskipun 67,6% mahasiswa berada pada status gizi normal. Temuan ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap *body image* merupakan fenomena yang cukup tinggi di kalangan mahasiswa dan tidak hanya dialami oleh individu dengan kondisi fisik tertentu, sehingga berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, termasuk kepercayaan diri dalam menjalani aktivitas akademik.

Beberapa penelitian di Indonesia juga menemukan adanya keterkaitan yang searah dan bermakna secara statistic antara *body image* dan tingkat kepercayaan diri pada kelompok usia muda. Misalnya, pada penelitian Alfhatir *et al*. (2025) menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara persepsi citra tubuh dengan kepercayaan diri ($r = 0{,}671$; $p < 0{,}01$), di mana *body image* yang lebih positif berasosiasi dengan kepercayaan diri yang lebih tinggi. Selain itu, pada penelitian Lathifah *et al*. (2025) dewasa awal usia 18–25 tahun juga menunjukkan bahwa citra tubuh berkorelasi positif dengan kepercayaan diri ($r = 0{,}585$; $p = 0{,}000$), menegaskan bahwa fenomena ini tidak hanya muncul pada populasi sekolah menengah.

Meskipun kajian terkait *body image* dan kepercayaan diri sudah banyak dilakukan, tetapi masih terdapat sejumlah kekurangan yang perlu diteliti lebih lanjut. Pertama, penelitian terdahulu di Indonesia umumnya menggunakan desain korelasional yang berfokus pada hubungan antarvariabel. Meskipun berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri namun, sebagian besar belum menganalisis besaran pengaruh secara lebih mendalam melalui pendekatan regresi. Akibatnya, belum diketahui secara jelas seberapa besar *body image* mempengaruhi kepercayaan diri secara angka atau persentase. Padahal, melalui analisis regresi peneliti dapat mengetahui seberapa besar *body image* berkontribusi dalam menjelaskan perubahan atau variasi tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Kedua, hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara khusus mengkaji mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo sebagai populasi penelitian.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan pada beberapa mahasiswa Psikologi, ditemukan bahwa tidak semua mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang memadai. Sebagian mahasiswa mengungkapkan adanya keraguan terhadap kemampuan diri, khususnya dalam saat berbicara di depan kelas dan menyampaikan pendapat. Selain itu, beberapa mahasiswa menyatakan bahwa persepsi terhadap kondisi fisik dan penampilan turut mempengaruhi tingkat kenyamanan mereka dalam berinteraksi sosial. Kekhawatiran terhadap penilaian orang lain serta kecenderungan membandingkan diri dengan teman sebaya juga menjadi faktor yang dapat melemahkan kepercayaan diri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa persepsi

individu terhadap dirinya sendiri, termasuk aspek penampilan fisik, memiliki peran yang cukup berarti dalam membentuk tingkat kepercayaan diri mahasiswa psikologi.

Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian terdahulu. Pertama, penelitian ini secara khusus memfokuskan pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo sebagai subjek penelitian. Kedua, penelitian ini menggunakan analisis regresi untuk menguji pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri secara kuantitatif. Dengan pendekatan ini, penelitian tidak hanya melihat ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel, tetapi juga dapat mengetahui seberapa besar kontribusi *body image* dalam menjelaskan variasi kepercayaan diri mahasiswa. Ketiga, penelitian ini memberikan data empiris dari wilayah Gorontalo yang masih terbatas dalam literatur psikologi, khususnya pada kajian mengenai *body image* dan kepercayaan diri di kalangan mahasiswa.

Penelitian ini menjadi semakin penting karena mahasiswa berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang ditandai oleh proses pembentukan identitas diri, evaluasi diri, serta meningkatnya kesadaran terhadap penampilan fisik. Pada fase ini individu cenderung lebih sensitif terhadap evaluasi sosial dan lebih rentan melakukan perbandingan diri dengan orang lain, termasuk dalam hal penampilan fisik Darmaningtyas *et al*. (2023). Kondisi tersebut dapat mempengaruhi cara individu menilai dirinya, termasuk dalam hal persepsi terhadap tubuh atau *body image*. Persepsi yang negatif terhadap tubuh berpotensi menurunkan kepercayaan diri individu dalam berinteraksi sosial maupun menjalani aktivitas akademik. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa psikologi guna memahami bagaimana persepsi terhadap tubuh dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian mengenai pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa Psikologi di Universitas Muhammadiyah Gorontalo menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi psikologis mahasiswa, memperjelas peran *body image* dalam pembentukan kepercayaan diri, serta menjadi dasar ilmiah

dalam upaya penguatan kesehatan mental dan pengembangan kualitas mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Rendahnya kepercayaan diri pada mahasiswa berpotensi menimbulkan hambatan sosial, seperti kecemasan berbicara di depan umum, dan kesulitan dalam menjalin interaksi interpersonal.
2. *Body image* sebagai bentuk evaluasi individu terhadap kondisi dan penampilan fisiknya diduga menjadi salah satu faktor internal yang berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa.
3. Fenomena ketidakpuasan terhadap citra tubuh cukup tinggi di kalangan mahasiswa, meskipun secara objektif kondisi fisik sebagian besar berada dalam kategori normal.
4. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan pendekatan korelasional dan belum secara spesifik mengkaji besaran pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa angkatan awal, khususnya di Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

1.3 Pembatasan Masalah

1. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *body image*, yaitu persepsi dan evaluasi individu terhadap bentuk, ukuran, dan penampilan tubuhnya.
2. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah kepercayaan diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan sosial.
3. Subjek penelitian adalah mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo.
4. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi untuk mengetahui pengaruh dan besaran kontribusi *body image* terhadap kepercayaan diri.

1.4 Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *body image* pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo?
2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo?

3. Apakah terdapat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo?

1.5 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, terutama pada bidang kajian psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan yang berkaitan dengan *body image* serta kepercayaan diri pada dewasa awal. Di samping itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur empiris mengenai faktor-faktor internal yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Mahasiswa

   Melalui Penelitian ini, mahasiswa diharapkan semakin memahami bahwa pandangan positif terhadap kondisi tubuh memiliki peranan penting dalam membangun kepercayaan diri, baik untuk menunjang aktivitas sosial.

b) Bagi Program Studi

   Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program pengembangan diri mahasiswa, seperti pelatihan peningkatan kepercayaan diri, konseling, maupun kegiatan yang mendukung penerimaan diri.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan referensi serta dasar empiris bagi penelitian berikutnya yang menelaah variabel sejenis dengan menggunakan populasi maupun pendekatan metodologis yang berbeda.

1.6 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *body image* pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo.
2. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo.
3. Untuk menganalisis pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Gorontalo.