

**PENGARUH KETIDAKPUASAN FISIK TERHADAP  
KEPERCAYAAN DIRI WANITA DEWASA AWAL:  
STUDI PADA MAHASISWI PASCASARJANA UIN  
SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**



Oleh:  
**Winda Sabrina, S.Sos.**  
**NIM: 19200010084**

**TESIS**

**Diajukan Kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga  
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh Gelar Master of Arts  
Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam**

**Yogyakarta  
2021**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Winda Sabrina, S.Sos.**  
NIM : 19200010084  
Jenjang : Magister  
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 15 Maret 2021  
Saya yang menyatakan,



**Winda Sabrina, S.Sos.**  
NIM : 19200010084

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Winda Sabrina, S.Sos.**  
NIM : 19200010084  
Jenjang : Magister  
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 15 Maret 2021  
Saya yang menyatakan



**Winda Sabrina, S.Sos.**  
**NIM : 1920010084**

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

**PENGESAHAN TUGAS AKHIR**

Nomor : B-168/Un.02/DPPs/PP.00.9/03/2021

Tugas Akhir dengan judul : **PENGARUH KETIDAKPUASAN FISIK TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI WANITA DEWASA AWAL: STUDI PADA MAHASISWI PASCASARJANA UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : WINDA SABRINA, S.Sos  
Nomor Induk Mahasiswa : 19200010084  
Telah diujikan pada : Senin, 22 Maret 2021  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

**TIM UJIAN TUGAS AKHIR**



Ketua Sidang/Penguji I  
Dr. Moh. Murid  
SIGNED

Valid ID: 6073b2151352



Penguji II  
Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi.  
SIGNED

Valid ID: 6073cd8fbc6f



Penguji III  
Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi.  
SIGNED

Valid ID: 60667ab9d463f



Yogyakarta, 22 Maret 2021  
UIN Sunan Kalijaga  
Direktur Pascasarjana  
Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D.  
SIGNED

Valid ID: 6073e8980449d

Kepada Yth.  
Direktur Pascasarjana  
UIN Sunan Kalijaga  
Yogyakarta

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

**Pengaruh Ketidakpuasan Fisik Terhadap Kepercayaan Diri  
Wanita Dewasa Awal: Studi Pada Mahasiswi Pascasarjana UIN  
Sunan Kalijaga Yogyakarta.**

Yang ditulis oleh :

Nama : Winda Sabrina  
NIM : 19200010084  
Jenjang : Magister (S2)  
Prodi : *Interdisciplinary Islamic Studies*  
Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister of Arts.

*Wassalamu'alaikum wr. wb*

Yogyakarta, 10 Maret 2021

Pembimbing

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi  
19741120 200003 2 003

## MOTTO

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Dan (Ingatlah Juga), Tatkala Tuhanmu Memaklumkan;

"Sesungguhnya Jika Kamu Bersyukur, Pasti Kami Akan Menambah (Nikmat) Kepadamu, Dan Jika Kamu Mengingkari (Nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya Azab-Ku Sangat Pedih”

— (Q.S Ibrahim Ayat 7)

Orang Bahagia Bersyukur Pada Apa Yang Mereka Punya,  
Sedangkan Orang Yang Tidak Bahagia Hanya Fokus Pada Apa  
Yang Mereka Tidak Miliki Atau Hilang Dari Kehidupan  
Mereka

— Arief Subagja

You Don't Need To Be Perfect Just To Be Real

— Min Yoongi

Bersyukurlah! Bersyukurlah Untuk Masa-Masa Sulit, Karena Di  
Masa Itulah Kamu Tumbuh.

— Hardika Dwi Hermawan

## PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pemurah lagi Maha Penyayang karya tulis ini dipersembahkan sebagai ungkapan terimakasih yang mendalam kepada:

1. Ayahandaku tercinta Joni MD dan Ibunda Dwi Yantini yang telah mengasuh, membesarkanku, membimbing serta mendidik dengan penuh cinta dan kasih sayang dan tidak pernah lelah untuk memberi nasihat kepada saya. Serta doa-doanya yang selalu di panjatkan untuk keberhasilan penulis.
2. Kakakku tercinta Ahmad Iqbal Wardhana A.Md dan kakak iparku Ice Trisnawati A.Md yang selalu memberikan masukan di dalam tesis dan motivasi dalam keberhasilan penulis.
3. Keponakanku tercinta Ratu Zhia Arsyila yang senantiasa memberikan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis.
4. Kepada pembimbingku Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi yang telah membimbing dan memberikan masukan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Sahabat sekaligus keluargaku di Grha Qonita Yogyakarta. Nenden Elista, Sarah Busyra, Iin Diah Listiana, Chairunisa Djayadin, Sarihat, Laesa Diniati, Sitti Humairah, Wardahtul Jannah, Fita, Rahmatika

Monati, Hanny Faturachman, Dwi Cahyaningrum, Anugrah Mawardi, Syeilla Amrin Rosyada, Desty Yuliana Sari, Desti Maharani, Tita Diana Palestina, Zulfa Nur Fatmawati, Zenika Iyang Sari yang selalu memberikan dukungan serta masukan di dalam tesis ini.

6. Sahabat-sahabat seperjuanganku khususnya angkatan 2019 ganjil dan genap konsentrasi BKI yang selalu menemani dalam suka duka selama pembelajaran dan selalu memberikan motivasi selama ini.
7. Almamaterku UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil ‘Alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, taufik, hidayat, serta inayah Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul “PENGARUH KETIDAKPUASAN FISIK TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI WANITA DEWASA AWAL: STUDI PADA MAHASISWI PASCASARJANA UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA”.

Sholawat serta salam semoga selalu terlimpahkan kepada khotamul ambiya’ sayyidina Muhammad SAW, keluarganya, sahabat-sahabatnya serta seluruh umat manusia yang selalu mengikuti ajaran dan sunnah-sunnahnya.

Penyusun skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi syarat guna untuk memperoleh gelar Magister of Arts (M.A) dalam Fakultas Pascasarjana Jurusan *Interdisciplinary Islamic Studies* Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan tesis ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan yang diberikan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D. Selaku Direktur Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta , yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan

kepada penulis dalam mengikuti pendidikan hingga terselesaikan penulisan skripsi ini dan

2. Dr. Nina Mariani Noor, M.A Ketua Prodi Magister Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Kepada Dosen Pembimbingku Dr. Nurus Sa'adah, S.Psi., M.Si., Psi yang telah memberikan bimbingan dan menyediakan waktu konsultasi pada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tulisan ini lebih baik.
4. Kepada para subjek tesis ini yang telah berkenan memberikan ijin kepada saya untuk diteliti, sekaligus meluangkan waktu untuk menjadi narasumber penelitian ini.
5. Bapak dan Ibu dosen serta seluruh pegawai Fakultas Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan ilmu serta motivasi kepada penulis, yang kelak akan menjadi bekal penulis di masyarakat.

Semoga amal kebaikan yang telah diberikan akan mendapat balasan yang lebih baik dari Allah SWT, penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan serta jauh dari kesempurnaan, mengingat keterbatasan kemampuan penulis. Oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk kesempurnaan skripsi ini kedepan. Hasil karya yang sederhana ini, semoga bermanfaat khususnya bagi penulis dan

umumnya bagi siapa saja yang memerlukan. Akhirnya hanya kepada Allah lah penulis harapkan segala keridhoanNya atas segala pengorbanan dan pengabdian penulis, serta ampunanNya atas segala kekurangan dan kesalahan.

Yogyakarta, Maret 2021

Penulis

Winda Sabrina, S.Sos.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRAK

Masa dewasa awal adalah masa transisi dari masa remaja menuju dewasa. Remaja putri pada umumnya sangat memperhatikan penampilan fisik. Wanita dewasa awal yang mengalami ketidakpuasan fisik biasanya didasarkan karena seringnya merasa tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya. Hal ini disebabkan karena para wanita dewasa awal sering terpengaruh oleh lingkungan, dan media sosial. Wanita dewasa awal yang memiliki *self esteem* yang rendah akan merasa tidak puas terhadap penampilan fisiknya, hal ini akan meningkatkan ketidakpercayaan dirinya yang akan berakibat kepada aktifitas sehari-hari. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana gambaran menurunnya kepercayaan diri terhadap ketidakpuasan fisik yang dialami oleh wanita dewasa awal dan bagaimana ketidakpuasan fisik dapat berpengaruh terhadap kepercayaan diri. subjek dalam penelitian ini berjumlah 6 orang mahasiswi master pascasarjana. Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Penelitian dilakukan pada mahasiswi aktif fakultas pascasarjana dengan usia 22-25 tahun, belum menikah dan penulis mampu menemui subjek secara langsung. Penelitian menggunakan teori *self esteem* yang dikembangkan oleh Rosenberg dan Citra Diri menurut teori Dramatugi. Penelitian, menemukan bahwa masih banyak mahasiswi yang mengalami ketidakpuasan fisik, dimana hal tersebut juga berpengaruh kepada kepercayaan diri dan akademik. Dalam penelitian ini, peneliti juga menemukan novelty bahwa ketidakpuasan fisik juga dipengaruhi oleh diri sendiri apabila dilihat menggunakan teori *self esteem* dan citra diri.

**Kata kunci:** Kepercayaan diri, masa dewasa awal, ketidakpuasan fisik, *self esteem*, citra diri

## ABSTRACT

Early adulthood is a period of transition from adolescence to adulthood. Young women in general are very concerned about physical appearance. Early adult women who experience physical dissatisfaction are usually based on frequent insecurity about their body shape. This is because early adult women are often influenced by the environment and social media. Early adult women who have low self-esteem will feel dissatisfied with their physical appearance, this will increase their distrust which will result in daily activities. The purpose of this study was to determine how the picture of decreased self-confidence towards physical dissatisfaction experienced by early adult women and how physical dissatisfaction can affect self-confidence. The subjects in this study were 6 postgraduate master students. In this study using descriptive qualitative methods. The research was conducted on active students of postgraduate faculty, aged 22-25 years, who were not married and the author was able to meet the subject directly. This research uses the self-esteem theory developed by Rosenberg and Self-Image according to the Dramatugi theory. Research, found that there are still many female students who experience physical dissatisfaction, which also affects self-confidence and academics. In this study, researchers also found novelty that physical dissatisfaction is also influenced by oneself when viewed using self-esteem and self-image theories.

**Keywords:** Self-confidence, early adulthood, physical dissatisfaction, self esteem, self image

## DAFTAR ISI

COVER .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
PERSETUJUAN .....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
ABSTRAK .....	xii
DAFTAR ISI .....	xiv
BAB I : PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Signifikansi Dan Tujuan Penelitian .....	8
D. Kajian Pustaka .....	9
E. Kerangka Teori .....	14
1. Ketidakpuasan Fisik .....	14
2. Kepercayaan Diri .....	16
3. Wanita Dewasa Awal .....	20
4. <i>Self Esteem</i> dan Citra Diri .....	25
5. Hubungan <i>Self Esteem</i> Dengan Kepercayaan Diri .....	29
F. Metode Penelitian .....	31
1. Pendekatan Penelitian .....	31
2. Data Dan Sumber Data .....	32

3. Teknik Pengumpulan Data .....	33
a. Wawancara .....	33
b. Observasi .....	35
4. Teknik Analisis Data .....	35
G. Sistematika Pembahasan .....	37
<b>BAB II : GAMBARAN MENURUNNYA</b>	
<b>KEPERCAYAAN DIRI WANITA DEWASA</b>	
AWAL .....	39
A. Kepercayaan Diri .....	39
1. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri .....	40
2. Faktor-Faktor Mempengaruhi Kepercayaan Diri .....	41
3. Aspek-Aspek Kepercayaan Diri .....	43
4. Jenis-Jenis Kepercayaan Diri .....	46
B. Gambaran Kepercayaan Diri Wanita Dewasa Awal .....	48
<b>BAB III : PENGARUH KETIDAKPUASAN FISIK</b>	
<b>TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI WANITA</b>	
DEWASA AWAL .....	54
A. Latar Belakang Munculnya Pengaruh Ketidakpuasan Fisik .....	54
1. Aspek-Aspek Ketidakpuasan Fisik .....	57
2. Faktor-Faktor Ketidakpuasan Fisik .....	58
3. Pandangan Agama Mengenai Ketidakpuasan Fisik .....	59
B. Pengaruh Ketidakpuasan Fisik Terhadap Wanita Dewasa Awal .....	64
1. Tugas Perkembangan Dewasa Awal .....	65

2. Faktor-Faktor Munculnya Pengaruh Ketidakpuasan Fisik Wanita Dewasa Awal .....	69
C. Pengaruh Ketidakpuasan Fisik Terhadap Kepercayaan Diri .....	78
D. Hubungan Ketidakpuasan Fisik Terhadap Kepercayaan Diri Menggunakan Teori <i>Self Esteem</i> <i>dan</i> Citra Diri .....	91
BAB IV : PENUTUP .....	97
A. Simpulan .....	97
B. Saran .....	100
Daftar Pustaka .....	101
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	107
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	129

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Bentuk tubuh menjadi salah satu faktor terpenting bagi setiap wanita pada zaman ini, semakin majunya teknologi mendorong setiap wanita untuk berlomba-lomba menampilkan citra terbaik dari dirinya sehingga terlihat sempurna. Tidak jarang para wanita melakukan perubahan secara ekstrem salah satunya dengan melakukan operasi plastik, menggunakan krim berbahaya dan diet ketat untuk mendapatkan tubuh yang mereka anggap “ideal”, mulai dari mengecilkan tubuh, meninggikan badan, memancungkan hidung, membuat kelopak mata, memutihkan kulit dan lain sebagainya. Perempuan yang mengalami ketidakpuasan fisik juga akan berusaha untuk meningkatkan atau memperbaiki bentuk, ukuran, dan berat badannya. Ketidakpuasan fisik yang dimiliki seseorang akan menimbulkan perasaan cemas akan pandangan orang lain tentang bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu, dan lain-lain) yang kurang menarik jika sedang berada di tempat umum. Hal ini menyebabkan seseorang akan cenderung melakukan perbandingan berat badan, ukuran badan, dan bentuk

badannya dengan berat badan, ukuran badan, dan bentuk badan orang lain.<sup>1</sup>

Perhatian terhadap penampilan fisik, biasanya dominan dilakukan oleh wanita. Dalam rentang usia dewasa awal karena tuntutan tugas masa perkembangannya. Hurlock menyebutkan dewasa awal adalah masa transisi dari masa remaja menuju dewasa yang dimulai pada usia 18 tahun dan berakhir kira-kira usia 40 tahun, dengan tugas perkembangan mendapatkan suatu pekerjaan, mengelola rumah tangga, menjadi warga negara yang baik, mengasuh anak, mencari teman hidup atau pasangan dan menikah.<sup>2</sup> Donald B Helms dan Jeffrey S. Turned memberikan urutan lengkap dari perkembangan individu, yaitu masa: pranatal atau sebelum lahir dari masa konsepsi sampai lahir, bayi 0 - 2 tahun, kanak-kanak 2 -3/4 tahun, anak kecil 3/4 – 5/6 tahun, anak 6 – 12 tahun, remaja 12 – 19 tahun, dewasa awal 19 – 30 tahun, dewasa 30 – 65 tahun dan usia lanjut 65 ke atas.<sup>3</sup>

Ketidakpuasan fisik menurut Rosen dan Reiter adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap

<sup>1</sup>Intan Galuh Leonita, "Fear of negative evaluation dan body image pada mahasiswi" (PhD Thesis, University of Muhammadiyah Malang, 2018). "Takut akan penilaian negatif dan citra tubuh pada mahasiswi"

<sup>2</sup>Dessy Sumanty, Deden Sudirman, and Dia h Puspasari, "Hubungan Religiusitas Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal," *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* 1, no. 1 (2018): 9–28.

<sup>3</sup>Nana Syaodih Sukmadina. (2016). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung (PT Remaja Rosdakarya) h. 119

tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial.<sup>4</sup> Cash dan Pruzinsky mengungkapkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh berhubungan dengan evaluasi negatif dari ukuran tubuh, bentuk, dan berat badan. Hal ini menyebabkan perbedaan penilaian yang dirasakan seseorang terhadap tubuhnya dengan seseorang yang ia anggap ideal.<sup>5</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Pop pada tahun 2016 mendapat sebuah data yaitu dari perempuan muda yang diberi pertanyaan mengenai ketidakpuasan citra tubuh, 79% menginginkan perubahan tentang bentuk tubuh dan ukuran tubuh, serta berat badan mereka. Meskipun 87,7% dari subjek termasuk ke dalam kategori berat badan normal, kebanyakan dari mereka yaitu sekitar 66% memiliki keinginan untuk menurunkan berat badannya agar mendapat tubuh yang ideal dan ramping.<sup>6</sup> Studi oleh Almeida, Severo, Araujo, Lopes, dan Ramos pada tahun 2012; Lawler dan Nixon pada tahun 2011

---

<sup>4</sup>Nina Yunita Kartikasari, "Ketidakpuasan fisik Terhadap Psychological Well-Being Pada Karyawan," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 1, no. 2 (2013): 304–323.

<sup>5</sup>Annisa Rahmadiyah, Ricca Angreini Munthe, and Nurul Aiyuda, "Social Comparison Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja Perempuan," *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 1, no. 1 (2020): 11–19.

<sup>6</sup>Inas Fikriyatul Ula and Nanik Prihartanti, "Hubungan Berpikir Positif Dan Komparasi Sosial Dengan Ketidakpuasan Citra Tubuh Pada Mahasiswa" (PhD Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017).

menunjukkan bahwa 40-70% remaja putra memiliki ketidakpuasan tubuh pada ukuran tubuhnya atau pada bagian tubuh tertentu, sedangkan remaja perempuan memiliki persentase ketidakpuasan tubuh di atas 70%.<sup>7</sup>

Ketidakpuasan fisik sendiri berdasarkan paparan diatas paling sering terjadi kepada kaum wanita hal ini didasarkan wanita sering mengalami ketidakpercayaan diri terhadap bentuk tubuhnya, hal ini biasanya disebabkan oleh lingkungan, dan media sosial yang sering dilihat oleh para wanita. Pada umumnya ketidakpuasan fisik terjadi pada usia remaja, Santrock berpendapat bahwa remaja lebih banyak memerhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak. Hal ini dikarenakan remaja akan mengalami perubahan fisik yang cepat serta pada masa ini perkembangan fisik mencapai puncaknya, ketidakseimbangan emosional dalam beberapa hal terjadi dalam fase ini. Memasuki masa remaja, sebagian besar individu juga menjadi lebih introspektif. Introspektif yang dimaksud adalah remaja berfokus pada diri dan ingin selalu tampil lebih baik. Remaja cenderung memperhatikan penampilan.<sup>8</sup> Hal ini sesuai dengan survei yang telah disebutkan

---

<sup>7</sup>Ni Made Martiniasih and Endang Sri Indrawati, “Hubungan Antara Kelekatan Aman Terhadap Ibu Dengan Ketidakpuasan Tubuh Pada Remaja Putri Kelas X DAN XI SMA PL DON BOSKO SEMARANG,” *Empati* 8, no. 1 (2019): 260–70.

<sup>8</sup>Anak Agung Mas Damayanti and Luh Kadek Pande Ary Susilawati, “Peran Citra Tubuh Dan Penerimaan Diri Terhadap Self Esteem

di atas bahwa 70% remaja putri merasa tidak puas terhadap dirinya. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Santrock, Remaja adalah masa pubertas dimana perkembangan fisik berlangsung cepat yang menyebabkan remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citra tubuh.<sup>9</sup>

Wanita dewasa awal yang baru saja melewati masa remaja diharapkan dapat lebih bisa menerima dan bersyukur terhadap dirinya namun tidak banyak yang justru tidak merasa puas dan berujung pada depresi. Ketidakpuasan fisik pada wanita dewasa awal jelas bertentangan apabila dilihat dari tugas perkembangan wanita dewasa awal Menurut Havighurts adalah memilih pasangan hidup, Belajar hidup bersama pasangan, Memulai hidup berkeluarga, Memelihara dan mendidik anak, Mengelola rumah tangga, Memulai kegiatan pekerjaan, Bertanggung jawab sebagai warga masyarakat, Menemukan persahabatan dalam kelompok sosial.<sup>10</sup>

---

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Pada Remaja Putri Di Kota Denpasar,” *Jurnal Psikologi* 5, no. 2 (2018): 424–33.

<sup>9</sup>Merlina Nourmalita, “Pengaruh Citra Tubuh terhadap Gejala Body Dismorphic Disorder yang Dimediasi Harga Diri pada Remaja Putri,” 2016, 10.

<sup>10</sup>Nana Syaodih Sukmadina. (2016). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung (PT Remaja Rosdakarya) h. 119

Disini penulis ingin mencari tahu dampak kepercayaan diri dari wanita dewasa awal yang mengalami ketidakpuasan fisik dengan menggunakan teori *self esteem* dan citra diri. Usia dewasa awal yang diharapkan mampu mengendalikan egonya justru bila dilihat di lapangan kadang tidak sesuai dengan kenyataannya. Realitanya masih banyak dari wanita dewasa awal yang sibuk mengomentari diri mereka sendiri yang dianggap tidak sesuai dengan kriteria ideal masyarakat pada zaman sekarang. Tentu hal ini tidak luput dari penggunaan media sosial secara berlebihan yang dilakukan oleh wanita, mereka membandingkan dirinya dengan wanita lain yang mereka anggap sempurna. Celakanya mereka membandingkan diri mereka dengan sesuatu yang hanya terlihat pada gambar di media sosial. Mahasiswi yang sudah memasuki dewasa awal dan berpendidikan juga tidak luput dari masalah ketidakpuasan.

Kepercayaan diri atau *self confidence* adalah salah satu aspek kepribadian yang sangat penting pada diri individu. Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah pada diri individu tersebut. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri individu dalam kehidupan pribadi atau bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasi segala potensi dirinya sehingga dapat mendukung dalam kehidupan karir dimasa depan. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak atau

orang tua, secara individual maupun kelompok.<sup>11</sup> Menurut Utomo dan Hermiyanto Kepercayaan diri berarti mengapresiasi dan menilai diri sendiri.<sup>12</sup> Kepercayaan diri merupakan faktor utama dalam pembentukan karakter seseorang, percaya diri berarti kita meyakini atas apa yang kita miliki sehingga kita mampu mengembangkan potensi tersebut.

Fokus tesis ini adalah mahasiswi pascasarjana di UIN Sunan Kalijaga usia 22-25 tahun, belum menikah, aktif di media sosial dan memiliki berat badan di atas 55 kg atau tidak sesuai dengan IMB (*indeks massa tubuh*) dan dapat ditemui secara langsung. Hasil observasi awal yang dilakukan oleh penulis pada bulan Februari 2020 menemukan bahwa tidak jarang mahasiswi menyalahkan kemajuan teknologi (media sosial) dan lingkunganlah yang membentuk mereka menjadi demikian.

Penulis melakukan penelitian di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan pertimbangan bahwa UIN sebagai salah satu kampus yang bercirikan Islam tentunya mengajarkan tentang pembelajaran ke-Islaman yang seharusnya mahasiswinya paham terhadap hakikat bersyukur mengenai diri sendiri sehingga tidak mudah *insecure* dan letak UIN Sunan

---

<sup>11</sup>Nur Ghufroon dan Rini Risnawita S. *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), h 33

<sup>12</sup>Ifdil Ifdil, Amandha Unzilla Denich, and Asmidir Ilyas, "Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri," *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 3 (2017): 107–13.



Kalijaga yang berada di salah satu kota yang memiliki banyak pelajar pendatang, ditambah lagi letaknya yang berada ditengah-tengah pusat perbelanjaan kota menjadi alasan penulis megambil lokasi ini.

## **B. Rumusan Masalah**

Berangkat dari latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat merumuskan pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran menurunnya kepercayaan diri wanita dewasa awal (mahasiswi master)?
2. Bagaimana ketidakpuasan fisik berpengaruh kepada kepercayaan diri wanita dewasa awal (mahasiswi master)

## **C. Signifiksasi dan Tujuan Penelitian**

Berikut adalah tujuan dan signifksasi dari penelitian yang membahas tentang pengaruh ketidakpuasan fisik terhadap kepercayaan diri wanita dewasa awal.

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana gambaran dari ketidakpercayaan diri wanita dewasa awal dan mengapa ketidakpuasan fisik dapat berpengaruh kepada kepercayaan diri wanita dewasa dalam hal ini merupakan mahasiswi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta awal.



## 2. Signifiksasi Penelitian

Signifikansi Teoritis : penelitian ini membantu kita memahami tentang ketidakpuasan fisik yang menjadi salah satu isu penting dalam kehidupan zaman sekarang khususnya bagi wanita dewasa awal.

Secara Praktisi : penelitian ini diharapkan dapat menjawab pertanyaan tentang pengaruh yang dapat ditimbulkan akibat ketidakpuasan fisik yang dialami oleh wanita dewasa awal khususnya mahasiswa.

### D. Kajian Pustaka

Dalam penulisan tesis ini, penulis menelusuri beberapa literatur untuk memudahkan penulisan dan memperjelas perbedaan bahasan dan kajian dengan penulisan–penulisan sebelumnya. Setelah penulis mencari beberapa literatur yang berkaitan dengan tesis ini, beberapa hasil penelitian terdahulu disebutkan diantaranya:

#### 1. Ketidakpuasan fisik dan Kepercayaan Diri

Penelitian yang dilakukan oleh Diba Shabrina Marizka, Sri Maslihah, dan Anastasia Wulandari (2019) “*Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh?*” dalam penelitian ini berpendapat bahwa adanya pengaruh yang signifikan intensitas penggunaan media sosial terhadap ketidakpuasan pada tubuh. Semakin sering seseorang mengakses media sosial maka akan semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan tubuh seseorang. Hasil penelitian menggambarkan bahwa interaksi antara

intensitas penggunaan media sosial dan *self-compassion* meningkatkan tingkat ketidakpuasan pada tubuh dewasa awal. Artinya, semakin sering individu menggunakan media sosial, dan semakin tinggi *self-compassion*-nya, tingkat ketidakpuasan pada tubuhnya pun akan semakin tinggi. Hasil pada penelitian ini menambah informasi mengenai pengaruh fungsi *self-compassion* sebagai variabel moderator antara intensitas penggunaan media sosial dengan ketidakpuasan pada tubuh.<sup>13</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Livian Sunartio, Monique Elizabeth Sukanto dan Ktut Dianovinina (2012) “*Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal*” dalam penelitian ini berpendapat bahwa sering membanding-bandingkan dengan orang lain mengenai bentuk tubuh dapat mempengaruhi mental seseorang. Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *social comparison* dengan ketidakpuasan fisik pada wanita dewasa awal. Semakin tinggi seorang wanita dalam membandingkan tubuhnya dengan tubuh wanita lain, maka semakin tinggi tingkat ketidakpuasan fisik yang dialami. Perbandingan sosial (*social comparison*) yang lebih sering terjadi adalah *upward comparison*. Hasil penelitian

---

<sup>13</sup>Diba Shabrina Marizka, Sri Maslihah, and Anastasia Wulandari, “Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh?,” JURNAL PSIKOLOGI INSIGHT 3, no. 2 (2019): 56–69.

menunjukkan bahwa objek pembandingan yang paling sering digunakan, baik oleh wanita dewasa awal maupun orang lain, adalah wanita lain yang dianggap memiliki bentuk tubuh yang lebih menarik.<sup>14</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Christopher J. Ferguson, Benjamin Winegard and Bo M. Winegard (2011) “*Who Is the Fairest One of All? How Evolution Guides Peer and Media Influences on Female Body Dissatisfaction*” dalam penelitian ini berpendapat bahwa media sosial memiliki dampak yang besar untuk para wanita tidak merasa percaya diri terhadap dirinya sendiri. Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa efek media sosial sangat berpengaruh besar terhadap ketidakpuasan tubuh seseorang, dengan penggunaan media sosial secara berlebihan juga mendorong seseorang melakukan diet secara ekstrem.<sup>15</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Akhmad Mukhlis (2013). “Berpikir Positif Pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh(*Body Image Dissatisfaction*)”. dalam penelitian ini berpendapat bahwa penyebab ketidakpuasan terhadap citra tubuh adalah *significant person* (keluarga dan teman sebaya). Hasil yang didapatkan dari penelitian tersebut menilai bahwa

<sup>14</sup>Livian Sunartio, Monique Sukamto, and Ktut Dianovinina, “Social Comparison Dan Ketidakpuasan fisik Pada Wanita Dewasa Awal,” *Humanitas* 9 (August 8, 2012): 157–68,

<sup>15</sup>Christopher J. Ferguson, Benjamin Winegard, and Bo M. Winegard, “Who Is The Fairest One of All? How Evolution Guides Peer and Media Influences on Female Body Dissatisfaction,” *Review of General Psychology* 15, no. 1 (March 2011):

berpikir positif memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat ketidakpuasan terhadap citra tubuh remaja perempuan.<sup>16</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Nina Yunita Kartikasari (2013). “*Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being Pada Karyawati*” di dalam penelitian ini penyebab terjadinya ketidakpuasan tubuh dipengaruhi oleh orang lain, di mana wanita akan merasa tidakpuas terhadap dirinya apabila seseorang menilai dan melihat fisiknya secara berlebihan. Hasil dari penelitian ini adalah semakin tinggi *body dissatisfaction* maka akan semakin rendah *psychological well being* pada karyawati, begitu juga sebaliknya semakin rendah *body dissatisfaction* akan semakin tinggi *psychological well being* pada karyawati.<sup>17</sup>

## **2. Wanita Dewasa Awal**

Penelitian yang dilakukan oleh Dessy Sumanty, Deden Sudirman, Diah Puspasari (2018). “Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal” dalam penelitian ini penulis mencari tahu hubungan antara religiusitas dengan citra tubuh wanita dewasa awal. Penelitian yang dilakukan di UIN Sunan Gunung Djati ini menemukan fakta

---

<sup>16</sup>Akhmad Mukhlis, “Berpikir Positif Pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction),” *Jurnal Psikoislamika* 10, no. 1 (2013): 5–14.

<sup>17</sup>Kartikasari, “Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being Pada Karyawati.”

bahwa tidak ada hubungan antara keduanya, hasil penelitian yang dilakukan pada tahun 2018 ini menunjukkan bahwa semakin tinggi religiusitas seseorang tidak menjadi jaminan ia tidak mengalami citra tubuh negatif.<sup>18</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Arsanti Oktawati Suseno dan Kartika Sari Dewi (2014). “Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Intensi Melakukan Perawatan Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal” dalam penelitian ini berpendapat bahwa ketidakpuasan tubuh wanita dewasa awal dipengaruhi oleh media sosial dan lingkungan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa melakukan perawatan menjadi salah satu bentuk usaha yang dilakukan wanita untuk mendapatkan fisik yang dianggap ideal dan memenuhi standar kecantikan yang ada.<sup>19</sup>

Dari penelitian-penelitian diatas maka terdapat perbedaan judul yang ditulis oleh penulis. Dalam penelitian ini, penulis lebih memfokuskan pada pembahasan tentang bagaimana mahasiswa pascasarjana yang merupakan wanita dewasa awal mengalami pengaruh ketidakpuasan fisik dan bagaimana dampak terhadap kepercayaan diri mahasiswa

---

<sup>18</sup>Sumanty, Sudirman, and Puspasari, “Hubungan Religiusitas Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal.”

<sup>19</sup>Arsanti Oktawati Suseno and Kartika Sari Dewi, “Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Intensi Melakukan Perawatan Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal,” *Empati* 3, no. 3 (2014): 20–31.

pascasarjana tersebut, perbedaan lainnya adalah penulis mencoba melihat pengaruh ketidakpuasan fisik disebabkan oleh diri sendiri sehingga penulis mengambil teori *self esteem* dan citra diri dalam melakukan penelitian.

## **E. Karangka Teori**

### **1. Ketidakpuasan fisik**

Gambaran diri ideal, menurut Karen Horney banyak orang yang mengidap neurotik yaitu menganggap bahwa diri ideal adalah nyata. Mereka kehilangan sentuhan dengan diri nyata mereka sendiri dan memakai diri ideal sebagai standar evaluasi diri.<sup>20</sup> Menggunakan standar ideal inilah yang menyebabkan banyaknya kebutuhan untuk terlihat sempurna dan cantik secara fisik, padahal hal ini tidaklah dibenarkan. Banyaknya media yang menampilkan sosok wanita yang bertubuh ideal dapat semakin meningkatkan keinginan para wanita untuk terus berusaha memiliki tubuh yang sempurna. Sayangnya, tidak semua wanita dilahirkan dalam kondisi yang ideal. Kesenjangan antara standar kecantikan yang berlaku di masyarakat dengan bentuk fisik yang dimiliki wanita membuat banyak wanita

---

<sup>20</sup>Alwison. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang (UMM Press) h.

merasa kurang puas terhadap penampilan atau tubuhnya (*body dissatisfaction*).<sup>21</sup>

Penelitian yang dilakukan Herawati di Jakarta pada tahun 2003, didapati informasi bahwa sebanyak 40% perempuan berusia 18-25 tahun mengalami ketidakpuasan fisik dalam kategori tinggi dan 38% dalam kategori sedang. Di Amerika ketidakpuasan fisik dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Hal tersebut sesuai hasil survei yang dilakukan oleh Robinson dari tahun 1973-1997. Tahun 1973 sebanyak 25% perempuan tidak puas terhadap keseluruhan penampilannya, pada tahun 1986 jumlah perempuan tidak puas terhadap keseluruhan penampilannya meningkat menjadi 38%, dan pada tahun 1997 jumlahnya mencapai 56%.<sup>22</sup>

Ketidakpuasan fisik menurut Rosen dan Reiter adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan

---

<sup>21</sup>Sunartio, Sukanto, and Dianovinina, "Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal."

<sup>22</sup>Kartikasari, "Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being Pada Karyawati."



sosial.<sup>23</sup> Cash dan Pruzinsky mengungkapkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh berhubungan dengan evaluasi negatif dari ukuran tubuh, bentuk, berat dan biasanya melibatkan perbedaan yang dirasakan antara evaluasi individu terhadap tubuhnya dengan tubuh yang ideal.<sup>24</sup>

Ketidakpuasan fisik dapat melahirkan masalah baru terhadap kesehatan fisik dan kesehatan mental seseorang. Ketidaksehatan fisik akan membuat seseorang melakukan diet ekstrem, penyalahgunaan obat, menggunakan narkoba, menggunakan krim berbahaya, dan melakukan bedah plastik. Sedangkan masalah kesehatan mental yang akan terganggu akibat ketidakpuasan fisik adalah stres, depresi, hilangnya kepercayaan diri dan evaluasi diri secara negatif secara terus menerus.

## **2. Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri atau *self confidence* adalah salah satu aspek kepribadian yang sangat penting pada diri individu. Tanpa adanya kepercayaan diri maka

---

<sup>23</sup>Nina Yunita Kartikasari, "Ketidakpuasan fisik Terhadap Psychological Well Being Pada Karyawan," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 1, no. 2 (2013): 304–323.

<sup>24</sup>Annisa Rahmadiyah, Ricca Angreini Munthe, and Nurul Aiyuda, "Social Comparison Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja Perempuan," *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 1, no. 1 (2020): 11–19.



banyak masalah pada diri individu tersebut. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri individu dalam kehidupan pribadi atau bermasyarakat. Dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasi segala potensi dirinya sehingga dapat mendukung dalam kehidupan karir dimasa depan. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak atau orang tua, secara individual maupun kelompok.<sup>25</sup> Kepercayaan diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, maka sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran individu bahwa individu tersebut memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.<sup>26</sup>

Hakim, berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya. Kepercayaan

---

<sup>25</sup>Nur Ghufro dan Rini Risnawita S. *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), h 33

<sup>26</sup>Ifdil, Denich, and Ilyas, "Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri."

diri merupakan modal dasar seorang manusia dalam memenuhi berbagai kebutuhan sendiri. Seseorang mempunyai kebutuhan untuk kebebasan berpikir dan berperasaan akan tumbuh dengan rasa percaya diri. Salah satu langkah pertama dan utama dalam membangun rasa percaya diri dengan memahami dan meyakini bahwa setiap manusia mempunyai kelebihan dan kelemahan masing-masing. kelebihan yang ada pada diri seseorang harus dikembangkan dan dimanfaatkan agar menjadi produktif dan berguna bagi orang lain.<sup>27</sup>

Rasa tidak percaya diri ditandai dengan adanya kelemahan-kelemahan yang ada dalam diri individu dan menghambat dalam pencapaian tujuan hidup. Purnawan mendeteksi sejumlah penyebab kurang percaya diri, di antaranya: pengaruh lingkungan, sering diremehkan dan dikucilkan oleh teman sejawat, pola asuh orang tua yang sering melarang dan membatasi kegiatan anak, orang tua yang selalu memarahi kesalahan anak tetapi tidak pernah memberikan penghargaan apabila anak melakukan hal yang positif, kurang kasih sayang, penghargaan atau pujian dari keluarga, trauma kegagalan dimasa lalu,

---

<sup>27</sup>Tika Nurul Ramadhani and Flora Grace Putrianti, “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir,” *Jurnal Spirits* 4, no. 2 (April 25, 2017): 22,

trauma dipermalukan atau di depan umum, merasa diri tidak berharga lagi karena pernah dilecehkan secara seksual, merasa bentuk fisik tidak sempurna, dan merasa berpendidikan lemah. Senada dengan pendapat diatas, Hakim juga mengungkapkan bahwa kelemahan yang ada pada diri seseorang, seringkali pula menjadi penyebab timbul atau hilangnya rasa percaya diri. Misalnya, penampilan yang buruk, cacat fisik, dan latar belakang pendidikan yang rendah.<sup>28</sup>

Kepercayaan diri menjadi salah satu faktor penting dalam beraktifitas sehari-hari, ketika kita memiliki kepercayaan diri maka segala aktifitas yang kita lakukan akan terasa lebih lancar. Kepercayaan diri juga mampu mendorong kita menjadi lebih kreatif sehingga kita tidak hanya terpaku pada kekurangan yang kita miliki termasuk pada hal kekurangan fisik.

Aspek-aspek kepercayaan diri, seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang positif mempunyai aspek-aspek sebagai berikut :

- a. Keyakinan terhadap kemampuan diri.
- b. Optimis.

---

<sup>28</sup>Emria Fitri, Nilma Zola, and Ifdil Ifdil, "Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi," *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 4, no. 1 (2018): 1–5.

Optimis merupakan suatu sikap positif yang selalu berprasangka baik dalam menghadapi semua hal tentang dirinya.

c. Objektif.

Seseorang yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi.

d. Bertanggung jawab.

Bertanggung jawab merupakan suatu hal kesediaan individu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

e. Rasional dan realistis.

Rasional dan realistis adalah analisis terhadap suatu masalah, suatu hal, dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.<sup>29</sup>

### 3. Wanita Dewasa Awal

Hurlock menyebutkan dewasa awal adalah masa transisi dari masa remaja menuju dewasa yang dimulai pada usia 18 tahun dan berakhir kira-kira usia 40

---

<sup>29</sup>Lauster.(2006) Tes Kepribadian (personality test). Penerjemah: Gulo, D (Jakarta Bumi Aksara). h.29

tahun.<sup>30</sup> Donald B Helms dan Jeffrey S. Turned memberikan urutab lengkap dari perkembangan individu, yaitu masa: pranatal atau sebelum lahir dari masa konsepsi sampai lahir, bayi 0 - 2 tahun, kanak-kanak 2 -3/4 tahun, anak kecil 3/4 – 5/6 tahun, anak 6 – 12 tahun, remaja 12 – 19 tahun, dewasa awal 19 – 30 tahun, dewasa 30 – 65 tahun dan usia lanjut 65 ke atas.<sup>31</sup>

Pada akhir masa remaja hampir seluruh aspek kepribadian individu telah berkembang, dan siap untuk melaksanakan tugas-tugas sebagai orang dewasa. Havighurts membagi kehidupan masa dewasa ini ada tiga fase, yaitu: dewasa awal, dewasa, dan usia lanjut. Pada masa dewasa awal tugas-tugas perkembangan yang harus diselesaikan individu adalah:

- a. Memilih pasangan hidup. Masa dewas awal merupakan masa-masa awal membina karir dan keluarga. Kehidupan berkeluarga diawali dengan memilih pasangan hidup senagai suami dan istri. Pasangan suami istri selain didasari oleh rasa kasih sayang juga harus didasari pertimbangan

---

<sup>30</sup>Dessy Sumanty, Deden Sudirman, and Diah Puspasari, "Hubungan Religiusitas Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal," *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* 1, no. 1 (2018): 9–28.

<sup>31</sup>Nana Syaodih Sukmadina. (2016). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung (PT Remaja Rosdakarya) h. 119

yang matang, tentang kesesuaian sifat, kesamaan tujuan hidup, serta berbagai kemampuan dan kesiapan melaksanakan tugas-tugas keluarga.

b. Belajar hidup bersama pasangan hidup. Hidup berkeluarga merupakan hidup bersama antara dua orang yang memiliki latar belakang kehidupan, sifat dan mungkin minat dan kebiasaan yang berbeda. Meskipun demikian mereka memiliki kebutuhan yang sama, yaitu kebutuhan untuk hidup bersama. Pemahaman tentang kesamaan dan perbedaan-perbedaan tersebut, tidak dapat muncul begitu saja tetapi harus ada kesediaan dan usaha dari kedua belah pihak untuk mempelajarinya. Tanpa pemahaman hal-hal tersebut keharmonisan keluarga sulit dapat direalisasikan.

c. Memulai hidup berkeluarga. Keluarga merupakan masyarakat kecil. Hampir seluruh aspek kehidupan kemasyarakatan ada dalam keluarga. Dalam keluarga ada aspek ekonomi, sosial, budaya, politik, agama, pendidikan, kesehatan, keamanan, etika, estetika dll. Suami dan istri dan dengan anak-anaknya, harus mengembangkan dan mengadakan penataan serta pengelolaan tentang aspek-aspek tersebut, mengadakan pembagian tugas, mengembangkan

mekanisme kerja, menciptakan iklim kehidupan dll. Sehingga semua kehidupan dapat terpenuhi dan semua urusan keluarga dapat diselesaikan dengan baik.

- d. Memelihara dan mendidik anak. Setiap keluarga mendambakan kehadiran anak, sebagai pemersatu suami istri, sebagai penerus generasi. Kehadiran anak harus dirawat, dipelihara dan dididik dengan baik. Apabila tidak, bisa saja anak itu bukan lagi menjadi penghibur dan penerus yang penuh kebanggaan, tetapi menjadi sumber kedukaan dan kegundahan. Memelihara pertumbuhan fisiknya relatif lebih mudah dibandingkan dengan mendidik perkembangan kerohaniannya. Membimbing perkembangan kekoranian (psikis) anak membutuhkan kesiapan-kesiapan tertentu dari kedua orang tuanya.
- e. Mengelola rumah tangga. Rumah tangga ibarat suatu perusahaan atau lembaga, yang memiliki banyak bagian dan kaitan, baik antar bagian-bagiannya maupun antara bagian tersebut dengan hal-hal di luar rumah. Semua hal tersebut perlu direncanakan dan dikelola dengan baik, sehingga dapat membentuk satu kesatuan yang harmonis dan berjalan dengan lancar.

- f. Memulai kegiatan pekerjaan. Pekerjaan bukan hanya berfungsi untuk mendapatkan nafkah. Tetapi juga merupakan bagian dari karir dan sekaligus identitas dan prestise dari keluarga. Seorang dewasa awal harus menyiapkan, memilih, memasuki pekerjaan yang cocok dengan kemampuan dan latar belakang pendidikannya, untuk kemudian mengembangkan dirinya seoptimal mungkin dengan pekerjaan tersebut. walaupun seseorang telah mengikuti pendidikan untuk suatu pekerjaan, tetapi dalam praktek masih harus banyak belajar dan mengembangkan diri.
- g. Bertanggung jawab sebagai warga masyarakat, warga negara. Seseorang dewasa awal harus mampu membina hubungan sosial dengan sesama warga masyarakat. Selain ia dituntut mematuhi semua peraturan, ketentuan dan nilai yang ada dalam masyarakat, ia juga dituntut memelihara dan mengawasinya. Seorang dewasa awal juga dituntut untuk turut berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan kemasyarakatan.
- h. Menemukan persahabatan dalam kelompok sosial. Di masyarakat terdapat berbagai kelompok sosial, seperti kelompok etnis, agama, budaya, pofesi, hobi dll. Seorang dewasa dituntut



untuk dapat hidup dalam berbagai kelompok sosial tersebut dengan harmonis.<sup>32</sup>

#### **4. *Self Esteem* dan Citra Diri**

Pada penelitian ini penulis berencana untuk menggunakan teori self esteem dan citra diri dimana menurut penulis teori ini merupakan salah satu teori yang dapat digunakan pada masalah yang dialami klien *Self esteem* merupakan salah satu faktor utama dari bagaimana individu melihat dirinya atau konsep diri dan menjadi determinan penting dalam perilaku manusia.<sup>33</sup> Beberapa para ahli berpendapat mengenai *self esteem*, Lerner dan Spanier, berpendapat bahwa harga diri adalah tingkat penilaian yang positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang. Harga diri merupakan evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri secara positif dan juga sebaliknya dapat menghargai secara negatif. Ghufro dan Rini, berpendapat *self esteem* (harga diri) merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan perilaku individu. Santrock mengemukakan bahwa harga diri (*self-esteem*) *evaluative* global dari diri.<sup>34</sup> *Self*

---

<sup>32</sup>*Ibid*, h. 126-127

<sup>33</sup>Satrio Wibowo, "Benarkah Self Esteem Mempengaruhi Prestasi Akademik?," *Humanitas* 13 (February 1, 2016): 72–83,

<sup>34</sup>Tri Oktha Ayuevita, Muswardi Rosra, and Shinta Mayasari, "Peningkatan Self Esteem Siswa Kelas X Menggunakan Layanan Konseling Kelompok," *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)* 3, no. 3 (2014).

*esteem* adalah penilaian individu terhadap kehormatan diri, melalui sikap terhadap dirinya sendiri sejauh mana individu tersebut menilai dirinya sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten. *Self esteem* merupakan salah satu aspek yang menentukan keberhasilan individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Citra Diri menurut teori Dramatugi Pembentukan citra diri sangat diperlukan untuk menunjukkan siapa diri kita sebenarnya. Gambaran umum tentang diri kita atau pandangan yang kita buat untuk diri sendiri. Citra diri juga merupakan pandangan kita dalam berbagai peran misalnya sebagai mahasiswa, anak, ataupun manager atau merupakan pandangan kita tentang watak kepribadian atau penampilan dalam kehidupan sehari-hari. Teori dramaturgi menjelaskan bahwa identitas manusia adalah tidak stabil dan setiap identitas tersebut merupakan bagian kejiwaan psikologi yang mandiri. Identitas manusia bisa saja berubah-ubah tergantung interaksi dengan orang lain. Aktor membawakan naskah dalam bahasa atau simbol-simbol dan perilaku Untuk menghasilkan arti-arti dan tindakan tindakan sosial dalam konteks sosio-kultural Pemirsa yang menginterpretasikan naskah tersebut dengan pengetahuan mereka tentang aturan aturan budaya atau simbol-simbol signifikan. Di sinilah dramaturgis masuk, bagaimana kita menguasai interaksi tersebut. Dalam dramaturgis, interaksi sosial dimaknai sama dengan pertunjukan teater. Manusia adalah aktor yang berusaha untuk menggabungkan karakteristik

personal dan tujuan kepada orang lain melalui pertunjukan dramanya sendiri.<sup>35</sup> Melalui citra diri, proses belajar, pengalaman serta interaksi dengan lingkungan, remaja dapat membentuk suatu penilaian positif terhadap dirinya sendiri.<sup>36</sup> *Self esteem* membantu untuk menentukan perkembangan mental seseorang secara keseluruhan. *Self esteem* yang rendah berhubungan dengan kondisi psikologis, fisik dan konsekuensi sosial yang dapat mempengaruhi kesuksesan perkembangan dewasa awal, selain menjadi faktor yang penting bagi keberhasilan, para ahli psikologi pendidikan menjelaskan keterkaitan antara *self esteem* dengan prestasi akademik. Beberapa penelitian meyakini bahwa *self esteem* mempengaruhi akademik.

Setiap orang menginginkan *self esteem* (harga diri) yang positif. Mengapa demikian? Menurut Vaughan dan Hogg alasannya sebagai berikut:

- a. Harga diri yang positif membuat orang merasa nyaman dengan dirinya di tengah kepastian akan kematian yang suatu waktu akan dihadapinya.

<sup>35</sup>Nabila Saridilla Reza Putri and Farida Farida, “Pembentukan Citra Diri Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Dr. Soetomo Surabaya Dalam Instagram,” *Jurnal Kajian Media* 2, no. 2 (2018).

<sup>36</sup>Nikmatu Shaleha, “Terapi Sayyidul Istighfar Untuk Meningkatkan Self Esteem: Studi pada Seorang Perempuan Di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan” (PhD Thesis, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019).

Greenberg, Pyszczynki, dan Solomon dalam *terror management theory*, menyatakan bahwa manusia mengalami kecemasan dalam menghadapi kematian. Greenberg dkk melakukan eksperimen yang hasilnya menunjukkan bahwa partisipan eksperimen yang mendapat penilaian positif terhadap aspek-aspek kepribadiannya, harga dirinya positif, lebih sedikit mengalami *orausal* fisik dan kecemasan ketika menonton video tentang kematian yang sengaja diputar oleh eksperimenter.

- b. Harga diri yang positif membuat orang dapat mengatasi kecemasan, kesepian, dan penolakan sosial. Dalam hal ini, harga diri menjadi alat ukur sosial (*sociometer*) untuk melihat sejauh mana seseorang merasa diterima dan menyatu dengan lingkungan sosialnya. Dengan demikian, semakin positif harga diri yang dimiliki, semakin menunjukkan bahwa ia semakin merasa diterima dan menyatu dengan orang-orang disekitarnya.<sup>37</sup>

Beberapa peneliti sebelumnya telah menggunakan teori *self esteem* dalam meningkatkan kepercayaan diri kepada klien, “Peningkatan *Self Esteem* Siswa Kelas X Menggunakan Layanan Konseling Kelompok”, dalam penelitian ini

---

<sup>37</sup>Sarlito W, Sarwono, Eko A. Meinarto. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta ( Penerbit Salemba Humanika). h. 57

menunjukkan bahwa *self esteem* dapat meningkat dengan melibatkan teman sebaya, dimana dalam penelitian ini komunikasi positif oleh teman sebaya dapat meningkatkan kepercayaan diri subjek atau klien.<sup>38</sup>

## **5. Hubungan Self Esteem dengan Kepercayaan Diri**

Teori *self esteem* dari Rosenberg menjelaskan mengenai *self esteem* secara global, yaitu evaluasi diri secara keseluruhan baik itu negatif maupun positif. Teori dari Rosenberg mengukur *self esteem* secara global pada masa remaja dan dewasa awal.<sup>39</sup> Menurut Reasoner menjelaskan bahwa individu dengan harga diri rendah, sering sekali mengalami depresi dan ketidakbahagiaan, memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, menunjukkan impuls-impuls agresivitas yang lebih besar, mudah marah dan mendendam, serta selalu menderita karena ketidakpuasan akan kehidupan sehari-hari. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self esteem* adalah penilaian individu terhadap dirinya yang diungkapkan dengan sikap positif dan negatif.<sup>40</sup>

---

<sup>38</sup>Ayuevita, Rosra, and Mayasari, "Peningkatan Self Esteem Siswa Kelas X Menggunakan Layanan Konseling Kelompok."

<sup>39</sup>Nuni Nurhidayati and Duta Nurdibyanandaru, "Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Self Esteem pada Penyalahguna Narkoba yang Direhabilitasi" 03, no. 02 (2014): 8.

<sup>40</sup>Stevani Sebayang, S Kom, and Dr Jafar Sembiring, "Pengaruh Self Esteem Dan Self Efficacy Terhadap Kinerja Karyawan Studi pada Di Pt. Finnet Indonesia," n.d., 11.

Hubungan antara *self esteem* dengan kepercayaan diri jelas memiliki keterkaitan antara satu dengan yang lainnya, seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi pula hal ini didasarkan oleh pengertian dari kepercayaan diri. Menurut Hakim, merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya.<sup>41</sup>

Seseorang yang memiliki ketidakpuasaan fisik dapat melahirkan masalah baru terhadap kesehatan fisik dan kesehatan mental seseorang. Ketidaksehatan fisik akan membuat seseorang melakukan diet ekstrem, penyalahgunaan obat, menggunakan narkoba, menggunakan krim berbahaya, dan melakukan bedah plastik. Sedangkan masalah kesehatan mental yang akan terganggu akibat ketidakpuasan fisik adalah stres, depresi, hilangnya kepercayaan diri dan evaluasi diri secara negatif secara terus menerus.

Hurlock, berpendapat bahwa wanita sering kali melakukan berbagai macam perawatan untuk meningkatkan penampilan fisiknya, hal itu akan membantu meningkat harga diri dan munculnya rasa puas yang dirasakan oleh individu tersebut. Peningkatan harga diri tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh

---

<sup>41</sup>Ramadhani and Putrianti, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir."

pertambahan usia, namun juga dipengaruhi oleh penampilan fisik, hubungan dengan keluarga dan kelompok. Seperti yang telah dijelaskan bahwa harga diri dapat dipengaruhi oleh penampilan fisik, wanita dewasa juga memiliki minat yang sangat tinggi terhadap penilaian penampilannya, semakin tinggi penilaian terhadap penampilan, maka secara tidak langsung akan berpengaruh juga pada harga dirinya.<sup>42</sup> Berdasarkan penjelasan di atas, *self esteem* berperan penting dalam meningkatkan kepercayaan diri seorang wanita dewasa awal yang mengalami ketidakpuasan tubuh.

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Pendekatan Penelitian**

Pendekatan yang digunakan dalam tesis ini adalah pendekatan psikologi dan pendekatan sosial. Adapun jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang berusaha mengeksplorasi dan memahami makna dari individu atau sekelompok orang yang dianggap berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan.<sup>43</sup> Spatz dan Kardas mengatakan, penelitian kualitatif memiliki ciri dengan penyajian hasil penelitian

---

<sup>42</sup>Maharani Viniesta Santoso and Rahmi Fauzia, “Hubungan Antara Kepuasan Citra Tubuh Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Wanita Dewasa Awal Di Kota Banjarbaru,” n.d., 6.

<sup>43</sup>John W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 4th ed (Thousand Oaks: SAGE Publications, 2014).



bersifat narasi, natural dan kebanyakan menggunakan wawancara sebagai teknik pengambilan data.<sup>44</sup> Penggunaan pendekatan kualitatif dalam penelitian ini untuk mengeksplorasi kondisi kepercayaan diri wanita dewasa awal yang mengalami ketidakpuasan fisik.

Sedangkan jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif (QD) adalah suatu metode penelitian yang bergerak pada pendekatan kualitatif sederhana dengan alur induktif. Alur induktif ini maksudnya penelitian deskriptif kualitatif (QD) diawali dengan proses atau peristiwa penjelas yang akhirnya dapat ditarik suatu generalisasi yang merupakan sebuah kesimpulan dari proses atau peristiwa tersebut.<sup>45</sup> Jadi pada penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian kualitatif deskriptif karena peneliti ingin melakukan penelitian secara mendalam tentang Pengaruh Ketidakpuasan Fisik Terhadap Kepercayaan Diri Wanita Dewasa Awal: Studi pada Mahasiswa Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

## **2. Data dan Sumber Data**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa magister pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang mengalami

---

<sup>44</sup>Chris Spatz and Edward P Kardas, *Research Methods in Psychology: Ideas, Techniques, and Reports* (Boston, MA: McGrawHill Higher Education, 2008), 317.

<sup>45</sup>Wiwin Yuliani, "Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling," *Quanta* 2, no. 2 (2018): 83–91.



masalah terhadap ketidakpuasaan fisik .Subjek dalam penelitian inidirencanakan berjumlah 6 orang. Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Danim, penggunaan teknik *purposive sampling* memungkinkan peneliti memilih sampel atas pertimbangan pribadi atau juga berdasarkan pertimbangan para ahli.<sup>46</sup> Colin Dyer berpendapat bahwa pendekatan *purposive sampling* ini dapat digunakan ketika *sampling frame* (kerangka sampling) tidak ada.<sup>47</sup> Adapun ciri-ciri subjek dalam penelitian ini adalah mahasiwi magister pascasarjana di UIN Sunan Kalijaga usia 22-25 tahun, belum menikah, berasal dari kota besar Indonesia, bisa ditemui secara langsung dan aktif menggunakan media sosial.

### **3. Teknik Pengumpulan Data**

Penelitian ini melibatkan data kualitatif. Ada dua sumber data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu data primer dan data sekunder dalam penelitian adalah

#### **a. Wawancara**

Wawancara mendalam dengan para informan dengan menggunakan wawancara semi terstruktur untuk

<sup>46</sup>Dalam teknik *purposive sampling*, subjek yang dipilih posisinya bukan hanya sebagai pelaku, akan tetapi dia sudah memahami seluk-beluk penelitian yang menjadi fokus dalam penelitian yang dikerjakan oleh orang peneliti. Untuk lebih jelas lihat dalam Sudarwan Danim, *Metode Penelitian Untuk Ilmu-Ilmu Perilaku*, Cet.3 (Jakarta: Bumi Aksara, 2004), 98.

<sup>47</sup>Colin F. Dyer, *Research in Psychology: A Practical Guide to Methods and Statistics* (Malden, Mass.: Blackwell Publ, 2006), 59.

mendapat pengalaman yang terperinci dari para informan. Wawancara semi terstruktur termasuk dalam kategori wawancara *in-depth* dengan tujuan menemukan permasalahan secara lebih terbuka.<sup>48</sup> Menurut Smith, Penggunaan wawancara semi-terstruktur juga memungkinkan peneliti masuk ke dalam wilayah psikologis dan sosial dari seorang responden serta memungkinkan terbentuknya hubungan atau empati antara keduanya.<sup>49</sup> Wawancara mendalam direncanakan akan dilakukan dengan berkunjung ketempat yang telah disepakati oleh penulis dan informan kesediaan para informan dalam penelitian ini. Adapun pertanyaan yang akan ditanyakan berupa latar belakang terjadinya pengaruh ketidakpuasan fisik, faktor penyebab dan apakah ketidakpuasan fisik berpengaruh kepada kepercayaan dirinya dan bagaimana pengaruhnya terhadap studi informan serta penguat mereka ketika mengalami pengaruh ketidakpuasan fisik.

---

<sup>48</sup>Sugiyono, *Metode penelitian pendidikan: (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)* (Bandung: Alfabeta, 2008).h. 320.

<sup>49</sup>Jonathan A Smith, *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* (New Delhi: SAGE Publication, 2015), 76.

## **b. Observasi**

Observasi atau pengamatan yang dilakukan oleh peneliti dimaksudkan untuk mengetahui kehidupan sehari-hari informan dan memberikan informasi lebih terhadap penelitian ini. Observasi di tempat para mahasiswi magister pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang mengalami ketidakpuasan fisik. observasi bertujuan untuk mencari tahu dan memperkuat metode wawancara mengenai latar belakang, faktor dan akibat dari pengaruh ketidakpuasan fisik yang dialami wanita dewasa wal yang pada hal ini peneliti melihat dari mahasiswi master UIN Sunan Kalijaga, serta peneliti melihat keterkaitan antara pengaruh ketidakpuasan fisik terhadap kepercayaan diri wanita dewasa awal, berupa lingkungan tempat tinggal dan pertemanan dari subjek yang dalam hal ini peneliti memperoleh pernyataan dari pihak kedua.

## **4. Teknik Analisis data**

Data yang sudah dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan para informan akan dianalisis berdasarkan model analisi data Miles dan Huberman. Data yang sudah dikumpulkan akan dianalisis dengan beberapa langkah: reduksi data yang merujuk pada proses pemilihan, pemokus, penyerhanaan, abstraksi dan pentranformasian data mentah. Selanjutnya model data (*data display*) yaitu pendeskripsian

dan pengambilan data. Dan terakhir, penarikan atau verifikasi kesimpulan yaitu tahap memutuskan makna sesuatu, mencatat keteraturan, pola-pola, penjelasan, konfigurasi, alur kausal dan proposisi-proposisi.<sup>50</sup>

Analisis data pada umumnya dimaksudkan untuk memaknai data yang telah diperoleh. Analisis data dalam penelitian kualitatif menggunakan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Mengolah dan mempersiapkan data yang akan dianalisis. Data yang telah penulis dapatkan melalui teknik wawancara penulis sajikan dalam bentuk transkrip wawancara. Dan data yang penulis dapatkan melalui teknik observasi penulis sajikan melalui catatan harian.
- b. Membaca keseluruhan data. Pada langkah ini, penulis menulis catatan khusus atau gagasan-gagasan umum tentang data yang diperoleh. Gagasan keseluruhan data yang penulis peroleh.
- c. Memulai koding semua data, koding di sini diartikan sebagai proses mengorganisasikan data ke dalam kategori-kategori tertentu.
- d. menerapkan proses koding untuk membuat sejumlah kecil tema atau kategori. Dari beberapa

---

<sup>50</sup>Emzir, *Analisis data: metodologi penelitian kualitatif* (Jakarta: Rajawali Pers, 2010).129-133

kategori di atas, penulis membuat tema-tema yang lebih spesifik.

- e. mendeskripsikan tema-tema ini untuk disajikan kembali dalam bentuk narasi atau laporan kualitatif. Setelah membuat tema yang lebih spesifik, penulis membuat narasi yang disertai dengan kutipan wawancara dari para informan.
- f. Pembuatan interpretasi atau memaknai data Dari data yang telah disajikan melalui narasi tersebut, penulis menginterpretasikan data yang telah diperoleh melalui wawancara maupun observasi agar lebih mudah dipahami.<sup>51</sup>

#### **G. Sistematika Pembahasan**

Tesis ini terdiri dari 4 (empat) bab, serta dimaksudkan sebagai referensi bagi siapapun yang ingin mendalami pengaruh ketidakpuasan fisik terhadap psikologi mahasiswi ditinjau dari aspek psikologi. Diawali bab pertama akan membahas mengenai pengaruh ketidakpuasan fisik terhadap kepercayaan diri wanita dewasa awal. Bab kedua tesis ini akan mendiskusikan mengenai gambaran menurunnya kepercayaan diri wanita dewasa awal yang dalam hal ini peneliti meneliti mahasiswi master UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

---

<sup>51</sup>John W. Creswell,(2014)*Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, Edisi 4, (Thousand Oaks: SAGE Publications), h. 264-267

Dalam bab ini membahas mengenai pengertian, ciri, faktor dan jenis kepercayaan diri secara umum dan menjelaskan bagaimana gambaran menurunnya kepercayaan diri wanita dewasa awal dalam hal ini membahas mengenai mahasiswi master UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Dalam bab ketiga tesis ini akan membahas mengenai mengapa ketidakpuasan fisik dapat mempengaruhi kepercayaan diri wanita dewasa awal, pembahasan akan diawali dengan membahas bagaimana ketidakpuasan fisik dapat terjadi kepada wanita dewasa awal dan aspek, faktor apa saja yang membuat wanita dewasa awal mengalami ketidakpuasan fisik serta membahas bagaimana pandangan agama mengenai ketidakpuasan fisik. Dalam bab ini juga akan membahas mengenai keterkaitan antara ketidakpuasan fisik terhadap kepercayaan diri wanita dewasa awal, dan akan membahas bagaimana ketidakpuasan fisik terhadap kepercayaan diri juga berpengaruh terhadap akademik wanita dewasa awal yang dalam hal ini merupakan mahasiswi master pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Pada bab keempat atau bab terakhir akan membahas mengenai kesimpulan dan saran dalam tesis ini dimana dalam bagaian simpulan penulis akan memaparkan secara singkat jawaban dari rumusan masalah dalam tesis ini yang membahas mengenai pengaruh ketidakpuasan fisik terhadap kepercayaan diri wanita dewasa awal: studi pada mahasiswi master UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. SIMPULAN**

1. Berdasarkan hasil penelitian Gambaran menurunnya kepercayaan diri wanita dewasa awal dapat dilihat dari subjek yang mengalami ketidakpuasan fisik terhadap kepercayaan diri, rata-rata mereka merasa risih untuk tampil di depan umum karena mereka merasa fisik mereka disoroti, mereka juga merasa tidak percaya diri apabila disandingkan dengan seseorang yang mereka anggap fisiknya jauh lebih baik dari mereka. Bahkan subjek keempat mengungkapkan bahwa ketidakpuasan fisiknya tersebut membawa dampak kepada ketidakpercayaan diri untuk pergi bersama teman-teman sebayanya, dimana ia selalu merasa dirinya terlalu tinggi dibanding teman-teman sebayanya sehingga hal tersebut membuat subjek merasa lebih banyak di sorot orang lain, subjek keempat mengatakan bahwa ia merasa lebih baik pergi sendiri dan melakukan semuanya sendiri dibanding harus dengan orang lain.
2. Hasil penelitian di atas, ketidakpuasan fisik dapat memperngaruhi kepercayaan diri wanita dewasa awal, hal ini berkaitan pula dengan teori *self esteem*. Hubungan antara *self esteem* dengan kepercayaan diri jelas memiliki keterkaitan antara satu dengan yang



lainnya, seseorang yang memiliki *self esteem* yang tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi pula hal ini didasarkan oleh pengertian dari kepercayaan diri menurut Hakim, merupakan suatu keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya.<sup>112</sup> Seseorang yang memiliki pengaruh ketidakpuasaaan fisik dapat melahirkan masalah baru terhadap kesehatan fisik dan kesehatan mental seseorang. Ketidaksehatan fisik akan membuat seseorang melakukan diet ekstrem, penyalahgunaan obat, menggunakan narkoba, menggunakan krim berbahaya, dan melakukan bedah plastik. Sedangkan masalah kesehatan mental yang akan terganggu akibat ketidakpuasan fisik adalah stres, depresi, hilangnya kepercayaan diri dan evaluasi diri secara negatif secara terus menerus. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dimana para subjek merasa ketidakpuasan fisik yang ia alami berpengaruh kepada kepercayaan dirinya. Dimana dari hasil

---

<sup>112</sup>Ramadhani and Putrianti, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir."



penelitian yang telah dilakukan ketidakpuasan fisik dapat mendorong timbulnya kepercayaan diri dan ketidakpercayaan diri seseorang sehingga hal tersebut berpengaruh pada akademik seseorang, baik itu positif maupun negatif. Adapun ketidakpercayaan diri yang dirasakan oleh subjek tidak berpengaruh pada akademik. Berpengaruh positif terhadap akademik karena subjek menjadikan ketidakpuasan fisik menjadi motivasi untuk terus berkembang menjadi baik sedangkan berpengaruh negatif karena ketidakpuasan fisik tersebut menjadi faktor ketidakpercayaan dirinya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada mahasiswi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, peneliti menyimpulkan bahwa ketidakpuasan fisik yang dirasakan oleh wanita dewasa disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: 1. Teman sebaya 2. Kejadian masa lalu 3. Media sosial dan 4. Diri sendiri. Havighurts, mengungkapkan bahwa tugas perkembangan dewasa awal berkaitan langsung dengan bentuk fisik. Mencari dan menemukan calon pasangan hidup, membina kehidupan rumah tangga, dan mencari pekerjaan memerlukan daya tarik fisik yang menyebabkan mulai munculnya kebutuhan untuk memperhatikan penampilan bagi individu dalam tahap

dewasa awal.<sup>113</sup> Oleh karenanya inilah yang membuat wanita dewasa awal mengalami ketidakpuasan fisik.

## **B. SARAN**

Ketidakpuasan fisik bukanlah aib yang besar karena pada hakikatnya tidak ada manusia yang sempurna. Meskipun sulit untuk mengubah ketidakpuasan fisik agar menjadi lebih bersyukur namun hal tersebut patut dicoba. Dengan rasa syukur kita akan menjadi lebih berkembang dan bisa terus melangkah maju dan mengembangkan potensi yang ada pada diri.

Mencoba melakukan hal yang baru dan menggali potensi yang kita miliki akan mendorong kita untuk tidak terpaku kepada ketidakpuasan, bersosialisasi dengan orang-orang yang ada disekitar kita akan membantu mengurangi stress yang kita rasakan sehingga kita menjadi pribadi yang lebih baik kedepannya. Hal ini karena dari hasil penelian para subjek tidak mampu terbuka dengan orang-orang disekitarnya termasuk dengan keluarga hal inilah yang membuat subjek mengalami stress karena memendam segala sesuatu sendiri dan menjadikan ketidakpuasan fisiknya menjadi aib yang tidak ingin diceritakan kepada orang-orang sekitar.

---

<sup>113</sup>Marizka, Maslihah, and Wulandari, “Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh?”

## DAFTAR PUSTAKA

- Arini, Ni Kadek Sukiati, and M. Fakhurrozi. "Pengaruh Tingkat Intelegensi Dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Siswa Kelas II SMA Negeri 99 Jakarta." *Unpublished Laporan Penelitian. Jakarta: Universitas Gunadarma*, 2008.
- Ayuevita, Tri Oktha, Muswardi Rosra, and Shinta Mayasari. "Peningkatan Self Esteem Siswa Kelas X Menggunakan Layanan Konseling Kelompok." *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)* 3, no. 3 (2014).
- Creswell, John W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 4th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2014.
- Damayanti, Anak Agung Mas, and Luh Kadek Pande Ary Susilawati. "Peran Citra Tubuh Dan Penerimaan Diri Terhadap Self Esteem Pada Remaja Putri Di Kota Denpasar." *Jurnal Psikologi* 5, no. 2 (2018): 424–33.
- Danim, Sudarwan. *Metode Penelitian Untuk Ilmu-Ilmu Perilaku*. Cet.3. Jakarta: Bumi Aksara, 2004.
- Dyer, Colin F. *Research in Psychology: A Practical Guide to Methods and Statistics*. Malden, Mass.: Blackwell Publ, 2006.
- Emzir. *Analisis data: metodologi penelitian kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers, 2010.
- Ferguson, Christopher J., Benjamin Winegard, and Bo M. Winegard. "Who Is The Fairest One of All? How Evolution Guides Peer and Media Influences on Female Body Dissatisfaction." *Review of General Psychology* 15, no. 1 (March 2011): 11–28. <https://doi.org/10.1037/a0022607>.
- Fitri, Emria, Nilma Zola, and Ifdil Ifdil. "Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi."

*JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)* 4, no. 1 (2018): 1–5.

Hendikawati, Putriaji. “Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Indeks Prestasi Mahasiswa.” *Kreano, Jurnal Matematika Kreatif-Inovatif* 2, no. 1 (2011): 27–35.

Ifdil, Ifdil, Amandha Unzilla Denich, and Asmidir Ilyas. “Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri.” *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 3 (2017): 107–13.

KARTIKA, HERNALIA HENDRA. “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja Putri.” PhD Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2012.

Kartikasari, Nina Yunita. “Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being Pada Karyawati.” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 1, no. 2 (2013): 304–23.

Komara, Indra Bangkit. “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa,” n.d., 10.

Leonita, Intan Galuh. “Fear Of Negative Evaluation Dan Body Image Pada Mahasiswi.” PhD Thesis, University of Muhammadiyah Malang, 2018.

Marizka, Diba Shabrina, Sri Maslihah, and Anastasia Wulandari. “Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh?” *Jurnal Psikologi Insight* 3, no. 2 (2019): 56–69.

Martiniasih, Ni Made, and Endang Sri Indrawati. “Hubungan Antara Kelekatan Aman Terhadap Ibu Dengan Ketidakpuasan Tubuh Pada Remaja Putri Kelas X Dan Xi Sma Pl Don Bosko Semarang.” *Empati* 8, no. 1 (2019): 260–70.

- Masni, Harbeng. "Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa." *Jurnal Ilmiah Dikdaya* 5, no. 1 (2017): 34–45.
- Muhsin, Akhmada. "Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Image Negative Pada Remaja Putri)." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 4, no. 1 (2015).
- Mukhlis, Akhmad. "Berpikir Positif Pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction)." *Jurnal Psikoislamia* 10, no. 1 (2013): 5–14.
- Nourmalita, Merlina. "Pengaruh Citra Tubuh terhadap Gejala Body Dismorphic Disorder yang Dimediasi Harga Diri pada Remaja Putri," 2016, 10.
- Nurhidayati, Nuni, and Duta Nurdibyanandaru. "Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Self Esteem pada Penyalahguna Narkoba yang Direhabilitasi" 03, no. 02 (2014): 8.
- Prameswari, Sorga Perucha Iful, and Siti Aisah. "Hubungan Obesitas Dengan Citra Diri Dan Harga Diri Pada Remaja Putri Di Kelurahan Jomblang Kecamatan Candisari Semarang" 1, no. 1 (n.d.): 10.
- Pratiwi, Monica Vida, and Dian Ratna Sawitri. "Hubungan Antara Ketidakpuasan Pada Tubuh Dengan Harga Diri Pada Wanita Dewasa Awal Anggota Pusat Kebugaran Moethya" 9 (2020): 7.
- Putri, Nabila Saridilla Reza, and Farida Farida. "Pembentukan Citra Diri Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Dr. Soetomo Surabaya Dalam Instagram." *Jurnal Kajian Media* 2, no. 2 (2018).
- Rahmadiyanti, Annisa, Ricca Angreini Munthe, and Nurul Aiyuda. "Social Comparison Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja Perempuan." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 1, no. 1 (2020): 11–19.

- Ramadhani, Tika Nurul, and Flora Grace Putrianti. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir." *Jurnal Spirits* 4, no. 2 (April 25, 2017): 22. <https://doi.org/10.30738/spirits.v4i2.1117>.
- Santoso, Maharani Viniesta, and Rahmi Fauzia. "Hubungan Antara Kepuasan Citra Tubuh Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Wanita Dewasa Awal Di Kota Banjarbaru," n.d., 6.
- Sebayang, Stevani, S Kom, and Dr Jafar Sembiring. "Pengaruh Self Esteem Dan Self Efficacy Terhadap Kinerja Karyawan Studi Kasus Di Pt. Finnet Indonesia," n.d., 11.
- Shaleha, Nikmatus. "Terapi Sayyidul Istighfar Untuk Meningkatkan Self Esteem: Studi Kasus Seorang Perempuan Di Desa Padelegan Pademawu Pamekasan." PhD Thesis, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Sinthia, Rita. "Hubungan Antara Penerimaan Sosial Kelompok Kelas Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas I Sltp Xxx Jakarta" 14 (2011): 8.
- Smith, Jonathan A. *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. New Delhi: SAGE Publication, 2015.
- Spatz, Chris, and Edward P Kardas. *Research Methods in Psychology: Ideas, Techniques, and Reports*. Boston, MA: McGrawHill Higher Education, 2008.
- Sugiyono. *Metode penelitian pendidikan: (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Bandung: Alfabeta, 2008.
- Sumanty, Dessy, Deden Sudirman, and Diah Puspasari. "Hubungan Religiusitas Dengan Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal." *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya* 1, no. 1 (2018): 9–28.



- Sunartio, Livian, Monique Sukamto, and Ktut Dianovinina. "Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal." *Humanitas* 9 (August 8, 2012): 157–68. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.342>.
- Suseno, Arsanti Oktawati, and Kartika Sari Dewi. "Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Intensi Melakukan Perawatan Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal." *Empati* 3, no. 3 (2014): 20–31.
- Ula, Inas Fikriyatul, and Nanik Prihartanti. "Hubungan Berpikir Positif Dan Komparasi Sosial Dengan Ketidakpuasan Citra Tubuh Pada Mahasiswi." PhD Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2017.
- Vandini, Intan. "Peran Kepercayaan Diri terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa." *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA* 5, no. 3 (February 29, 2016). <https://doi.org/10.30998/formatif.v5i3.646>.
- Wati, Dewi Kartika, and Sri Sumarmi. "Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional." *Amerta Nutrition* 1, no. 4 (2017): 398–405.
- Wibowo, Satrio. "Benarkah Self Esteem Mempengaruhi Prestasi Akademik?" *Humanitas* 13 (February 1, 2016): 72–83. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v13i1.3846>.
- Yuliani, Wiwin. "Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling." *Quanta* 2, no. 2 (2018): 83–91.
- Yulianto, Fitri, and H Fuad Nashori. "Kepercayaan Diri Dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta," no. 1 (2006): 8.

#### **BUKU :**

- Alwison. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang (UMM Press)
- Angelis, Barbara. 2005. *Canfidance (percaya diri)*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

Emzir, *Analisis data: metodologi penelitian kualitatif* (Jakarta: Rajawali Pers, 2010)

Lauster.(2006) Tes Kepribadian (personality test). Penerjemah: Gulo, D (Jakarta Bumi Aksara).

Nana Syaodih Sukmadina. (2016). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung (PT Remaja Rosdakarya)

Nur Ghufro dan Rini Risnawita S. *Teori-teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2011),

Sarlito W, Sarwono, Eko A. Meinarto. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta ( Penerbit Salemba Humanika).

Sudarwan Danim, *Metode Penelitian Untuk Ilmu-Ilmu Perilaku*, Cet.3 (Jakarta: Bumi Aksara, 2004)

Sugiyono, *Metode penelitian pendidikan: (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)* (Bandung: Alfabeta, 2008)





### JADWAL PENELITIAN

NO.	KEGIATAN	TANGGAL
1.	Penyusunan Proposal Penelitian	22 September 2020
2.	Seminar Proposal Penelitian	25 Januari 2021
3.	Perbaikan Proposal Penelitian	01 Februari 2021
4.	ACC Proposal Penelitian	13 Februari 2021
5.	Melakukan Penelitian	15 Februari 2021
6.	Perbaikan Kajian Pustaka	17 Februari 2021
7.	Pengumpulan Data	18 Februari 2021
8.	Penyampaian Data Dan Koreksi Data	23 Februari 2021
9.	Penyempurnaan Penelitian Tahap Pertama	01 Maret 2021
10.	Penyempurnaan Penelitian Tahap Kedua	02 Maret 2021
11.	Penyempurnaan Penelitian Tahap Ketiga	04 Maret 2021
12.	Penyempurnaan Penelitian Tahap Keempat	07 Maret 2021
13.	ACC Munaqosah	10 Maret 2021

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **PEDOMAN WAWANCARA**

### **1. Ketidakpuasan Fisik Terhadap Kepercayaan Diri**

Latar belakang dan faktor yang menyebabkan wanita dewasa awal mengalami ketidakpuasan fisik

- A. Seberapa puas anda dengan fisik yang anda miliki?
- B. Menurut anda kapan pertama kali anda merasa tidak puas dengan fisik anda? Dan karena apa?
- C. Apa saja yang dapat membuat kamu merasa tidak percaya diri dengan fisik kamu saat ini?
- D. Menurut anda bagian fisik mana yang paling ingin anda ubah?
- E. Usaha apa saja yang kamu lakukan untuk merubah fisik kamu? (Misal melakukan diet ketat dsb)
- F. Berapa lama anda menghabiskan waktu untuk melihat media sosial?
- G. Apa yang anda lakukan jika merasa tidak percaya diri dengan fisik anda? (Misal menonton film atau memasak).
- H. Apakah ketidakpuasaan terhadap fisik kamu berpengaruh kepada kepercayaan diri kamu sehari-hari?
- I. Apakah kamu merasa tertekan apabila diperhatikan oleh orang lain khususnya ketika kamu merasa mereka menyoroti penampilan kamu (fisik)?
- J. Menurut kamu apakah ketidakpuasaan kamu terhadap tubuh mengganggu studi S2? Kalau merasa iya kenapa dan apabila kamu merasa tidak kenapa?
- K. Apakah kamu menceritakan kondisi kamu ini kepada orang-orang disekitarmu?
- L. Bisakah kamu menyebutkan siapa saja yang paling berpengaruh dalam melawan ketidakpuasaan kamu? (Misal orang tua, teman dekat)

## HASIL WAWANCARA

Wawancara dengan subjek pertama pada tanggal 14 Februari 2021 pukul 10:00 WIB

Nama/Inisial :SR

Jurusan :*Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi :Psikologi Pendidikan

Semester :3 (tiga)

Asal Daerah :Pontianak (Kalimantan Barat)

Usia :24 tahun

**1. Seberapa puas anda dengan fisik yang anda miliki?**

“Saya sebenarnya merasa puas-puas saja dengan fisik yang saya miliki hanya saja, ada beberapa bagian tubuh saya, yang menurut saya kurang ideal sehingga saya ingin mengubahnya karena menurut saya kurang ideal”

**2. Menurut anda kapan pertama kali anda merasa tidak percaya diri dengan fisik anda? Dan karena apa?**

“Saya pertama kali merasa tidak percaya diri terhadap fisik saya ketika masih kecil waktu SD, saat itu saya punya saudara perempuan yang kebetulan kami satu sekolah jadi sering berangkat bareng. Kami sering dibilang kembar tapi bedanya dia itu putih sedangkan saya memiliki kulit yang hitam. Lalu saat menginjak usia remaja SMP akhir mau masuk SMA kira-kira saya itu berjerawat di wajah”

**3. Apa saja yang dapat membuat kamu merasa tidak percaya diri dengan fisik kamu saat ini?**

“Ya, kulit saya menurut saya gelap hitam, terus jerawat saya menurut saya banyak walaupun sekarang tinggal bekasnya saja sekarang”

**4. Menurut anda bagian fisik mana yang paling ingin anda ubah?**

“Ya pengenya kulit sama muka dulu aja. Lebih putih dan lebih mulus”

**5. Usaha apa saja yang kamu lakukan untuk merubah fisik kamu? (Misal melakukan diet ketat dsb)**

“Pake handbody gitu biar kulitnya lebih putih, rajin perawatan badan terus saya juga pake produk-produk skincare biar mukanya lebih mulus”

**6. Berapa lama anda menghabiskan waktu untuk melihat media sosial dan biasanya apa yang anda lihat di media sosial?**

“Sebenarnya saya itu sering liat media sosial, ngeliat postingan orang-orang atau iklan jualan gitu. Hanya saja sekarang dikurangi karena kayaknya itu toxid, jadi saya menyibukkan diri dengan ngerjain tugas atau baca buku”

**7. Apa yang anda lakukan jika merasa tidak percaya diri dengan fisik anda? (Misal menonton film atau memasak).**

“Biasanya sih dengerin lagu gitu, lagu-lagu yang membuat semangat lagi atau saya ngajak ngobrol temen kosan sih jadi saya lupa dengan hal tersebut.

**8. Apakah ketidakpuasaan terhadap fisik kamu berpengaruh kepada kepercayaan diri kamu sehari-hari?**

“Tidak terlalu, hanya saja ada beberapa momen saya ngerasa gak pede misal saya foto atau jalan sama orang yang menurut saya lebih baik fisiknya dari saya, kadang gak pede, lebih ke penampilan aja sih kadang pake baju ini gak pede takut kegendutanlah gitu atau terlihat makin gelap”

**9. Apakah kamu merasa tertekan apabila diperhatikan oleh orang lain khususnya ketika kamu merasa mereka menyoroti penampilan kamu (fisik)?**

“Lumayan, saya sebenarnya cuek aja kalau sama orang baru. Cuman ya kalau saya kenal sama orang itu dan saya tau dia merhatiin penampilan saya dengan bilang misal “kok kamu makin jerawat” ya agak nyesek sebenarnya, kesel, terus jadi nyalahin diri sendiri. Tapi kalau saya tampil di depan umum atau kelas ya saya gugup gak pede, jadi saya lebih suka kerja dibelakang aja seperti misalnya ada event saya memilih buat terlibat bikin brosur dibanding saya yang harus mgomong di depan umum ”

**10. Menurut kamu apakah ketidakpuasan kamu terhadap fisik mengganggu studi S2? Kalau merasa iya kenapa dan apabila kamu merasa tidak kenapa?**

“Mengganggunya hanya kalau saya diminta tampil aja sih kayak maju makalah suruh jelasin ya lumayan agak ganggu, walau sekarang daring ya tetep aja kan soalnya diperhatikan lewat zoom gitu”

**11. Apakah kamu menceritakan kondisi kamu ini kepada orang-orang disekitarmu?**

“Tidak, saya ngerasa seperti ya saya kan sudah besar dan hal seperti itu kayaknya masalah sepele aja gitu gak perlu untuk saya omongin ke orang-orang”

**12. Bisakah kamu menyebutkan siapa saja yang paling berpengaruh dalam melawan ketidakpuasan kamu? (Misal orang tua, teman dekat)**

“Karena saya tidak terlalu dekat dengan orang tua saya, jadi menurut saya teman sekitar saya sekarang yang paling berpengaruh karena ya lingkungan itu membentuk karakter dan pola pikir jadi saya rasa yang paling berpengaruh pertama ya teman, baru orang tua dan keluarga, dan ya lawan jenis”

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## HASIL WAWANCARA

Wawancara dengan subjek kedua pada tanggal 16 Februari 2021 pukul 13:10 WIB

Nama/Inisial :IDL

Jurusan : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi :Psikologi Pendidikan

Semester :4 (Empat)

Asal Daerah :Makassar (Sulawesi Selatan)

Usia :24 Tahun

**1. Seberapa puas anda dengan fisik yang anda miliki?**

“Secara pribadi ya saya sebenarnya gak mau bilang gak puas karena ya menurut saya ini kan anugrah dari Allah, hanya ya memang adalah ya yang saya rasa saya kurang dibagian fisik”

**2. Menurut anda kapan pertama kali anda merasa tidak percaya diri dengan fisik anda? Dan karena apa?**

“Pertama kali ya waktu masih remaja sepertinya saat saya sudah mulai bergaul dan punya teman sebaya, saat saya sudah bisa menilai “oh temen aku seperti ini. temen aku yang itu seperti ini” udah bisa menilai oh temen aku lebih tinggi dari aku temen aku yang lain lebih gemuk, kok aku kayak gini ya kok gak kayak mereka ditambah lagi ketika masa SMA udah kenal FB atau instagram dimana kan pada masa itu semuanya ingin eksis ya ingin dikenal sama semua orang pengen upload ini itu terus pas liat kok jadi “duh kok aku ya kayaknya yang paling pendek dan kecil”

**3. Apa saja yang dapat membuat kamu merasa tidak percaya diri dengan fisik kamu saat ini?**

“Yang membuat saya tidak percaya diri saat ini lebih karena media sosial sih, karena saya kan jarang keluar dan bergaul sama orang jadi lebih banyak menghabiskan waktu dengan ngeliat media sosial”

**4. Menurut anda bagian fisik mana yang paling ingin anda ubah?**

“Berat badan dan tinggi badan, karena ya seperti yang saya ceritakan saya ngerasa temen-temen saya berat badannya

lebih besar dibanding saya yang kecil ini terus mereka juga lebih tinggi dibandingkan saya”

**5. Usaha apa saja yang kamu lakukan untuk merubah fisik kamu? (Misal melakukan diet ketat dsb)**

“Saya lebih ke makan dibanyakin gitu teratur terus olahraga kayak gitu aja sih”

**6. Berapa lama anda menghabiskan waktu untuk melihat media sosial dan biasanya apa yang anda lihat di media sosial?**

“Saya tipe yang kecanduan media sosial sih, bisa saya itu seharian apalagi kalau sedang libur saya buka media sosial aja kayak instagram, youtube gitu terus. hanya saja sekarang lagi mencoba mengurangi aja sih karena ya gak baik ya, buang waktu aja”

**7. Apa yang anda lakukan jika merasa tidak percaya diri dengan fisik anda? (Misal menonton film atau memasak).**

“Biasanya saya nonton youtube soal self love, atau vidio pengalaman-pengalaman orang yang menginspirasi yang membantu mengingatkan saya kalau dunia ini bukan hanya soal fisik kok terus banyak-banyak baca buku soal motivasi aja sih”

**8. Apakah ketidakpuasaan terhadap fisik kamu berpengaruh kepada kepercayaan diri kamu sehari-hari?**

“Merasa minder aja sih sama teman-teman apalagi mereka bisa tampil sedangkan saya gak suka diperhatikan dan disorot dan kayaknya ini imbas dari ketidakpuasan fisik saya sih jadi kurang percaya diri. Dan berpengaruh kepada kepribadian saya sih jadinya tertutup dan gak percaya diri kalau dilihat orang”

**9. Apakah kamu merasa tertekan apabila diperhatikan oleh orang lain khususnya ketika kamu merasa mereka menyoroti penampilan kamu (fisik)?**

“Gak pede ya, gak nyaman risih karena ya saya gak suka aja disorot dan diperhatikan orang apalagi yang berkaitan



dengan fisik dan penampilan jadi saya lebih baik dirumah aja deh atau kosan”

**10. Menurut kamu apakah ketidakpuasan kamu terhadap fisik mengganggu studi S2? Kalau merasa iya kenapa dan apabila kamu merasa tidak kenapa?**

“Alhamdulillah tidak terlalu sih karena saya ngerasa udah dewasa jadi berpikir lebih maju aja walau ya kadang karena masalah gak percaya diri itu saya gak suka aja diperhatikan tapi kalau selebihnya ya biasa aja”

**11. Apakah kamu menceritakan kondisi kamu ini kepada orang-orang disekitarmu?**

“Tidak sih, karena seperti yang saya jelaskan di atas saya itu tertutup orangnya untuk membicarakan hal-hal seperti itu, ya salah satu sebabnya karena ketidakpuasan fisik itu sih, saya ngerasa ini bukan hal yang perlu saya ceritakan ke orang-orang walaupun saya secara pribadi sering kepikiran”

**12. Bisakah kamu menyebutkan siapa saja yang paling berpengaruh dalam melawan ketidakpuasan kamu? (Misal orang tua, teman dekat)**

“Temen sih, karena saya punya lingkungan pertemanan dimana mereka itu religius jadi kayak menarik saya buat lebih bersyukur dan membuat saya lebih sadar aja, mereka yang selalu ngasih tau saya kayak ketidakpuasan fisik itu adalah bentuk rasa tidak bersyukur gitu”

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## HASIL WAWANCARA

Wawancara dengan subjek ketiga pada tanggal 19 Februari 2021 pukul 12:00 WIB

Nama/Inisial :AF

Jurusan : *Interdisciplinary islamic studies*

Konsentrasi :Pekerja Sosial

Semester :2 (Dua)

Usia :24 Tahun

Asal Daerah :Solo

**1. Seberapa puas anda dengan fisik yang anda miliki?**

“Puas tidak puas sebenarnya, ada momen-momen dimana gak pede sama fisik, ngerasa ada yang kurang ada yang perlu di tambah kayak gitu”

**2. Menurut anda kapan pertama kali anda merasa tidak percaya diri dengan fisik anda? Dan karena apa?**

“Itu kejadiannya waktu masih SD sih aku dulu di bully soalnya bibirnya itu tebal, sebenarnya ini turunan keluarga memang bibirnya tebal cuman ya dulu waktu masih kecil ngerasa “kenapa sih kok aku kayak gini bibirnya” terus ya berlanjut aja gitu sampe sekarang kadang suka ngeluh”

**3. Apa saja yang dapat membuat kamu merasa tidak percaya diri dengan fisik kamu saat ini?**

“Kalau saat ini ya, aku lebih ke berat badan sih perutku buncit pipiku cubby ngerasa gak pede disitu terus jerawat. Kalau soal bibir tebal karena dulu itu sedikit demi sedikit ya udah bisa aja nerima dah bisa aja ngerasa “yaudah lah mau diapain lagi” tapi ya kalau soal berat badan sama muka khususnya masih ngerasa sampe saat ini”

**4. Menurut anda bagian fisik mana yang paling ingin anda ubah?**

“Berat badan, perut buncit terus mukanya mau dimulusin lagi itu. Soalnya gak pede aja kalau pas pake baju atau rok perutnya buncit kan”

**5. Usaha apa saja yang kamu lakukan untuk merubah fisik kamu? (Misal melakukan diet ketat dsb)**

“Iya diet, terus olahraga biar dapet berat badan ideal terus juga kalau soal muka ya aku beli produk-produk skincare sih, nanya-nanya sama orang yang mukanya aku anggap lebih mulus dari aku nanya “pake apa?” sebenarnya itu gak boleh sih ya soalnya kalau udah tau dia pake produk A aku langsung ikut-ikutan padahal kan kondisi muka orang beda-beda cuman gak tau sudah kebiasaan aja”

**6. Berapa lama anda menghabiskan waktu untuk melihat media sosial dan biasanya apa yang anda lihat di media sosial?**

“Sebenarnya gak terlalu lama sih, jarang buka media sosial mungkin kalau lagi senggang aja baru buka media sosial”

**7. Apa yang anda lakukan jika merasa tidak percaya diri dengan fisik anda? (Misal menonton film atau memasak).**

“Aku hobi traveling jadi aku mengalihkan ke hobi aja sih atau aku nonton vidio-vidio motivasi buat kembalikan mood aku lagi”

**8. Apakah ketidakpuasan terhadap fisik kamu berpengaruh kepada kepercayaan diri kamu sehari-hari?**

“Mungkin kebalikan dari orang-orang sih ya, aku ngerasa dengan kekurangan aku itu buat aku harus tampil beda, aku harus bisa buat orang nilai aku bukan soal fisik aja tapi juga yang lain, jadi berpengaruh tapi lebih ke hal positif”

**9. Apakah kamu merasa tertekan apabila diperhatikan oleh orang lain khususnya ketika kamu merasa mereka menyoroti penampilan kamu (fisik)?**

“Itu awal-awalnya iya gugup cuman aku ngerasa kalau aku tahu kurang aku dimana ya aku bisa meminimalisir dengan persiapan-persiapan aja jadi aku ngerasa lebih percaya diri ketika tampil kalau sekarang ya aku udah bisa lebih menerima aja”

**10. Menurut kamu apakah ketidakpuasan kamu terhadap fisik mengganggu studi S2? Kalau merasa iya kenapa dan apabila kamu merasa tidak kenapa?**

“Tidak, beda jalur sih menurutku kuliah ya kuliah gak puas sama fisik ya beda jalurnya, kayak yang tadi udah aku omongin aku ngerasa dengan kekurangan aku itu memotivasi aku lebih maju lagi dan lebih matang persiapannya”

**11. Apakah kamu menceritakan kondisi kamu ini kepada orang-orang disekitarmu?**

“Tidak, aku ngerasa ntah ini bener apa tidak ketidakpuasan fisik itu aib aku, gak bisa aku asal ngomong ke orang bahkan ke keluarga, pacar gak bisa aku asal ngomong aku lebih suka yaudah diem aja pendem sendiri istilahnya yaudah rasaian paitnya sendiri dari pada harus ngomong ke orang aku ngerasa nunjukin kekurangan aku aja ke orang”

**12. Bisakah kamu menyebutkan siapa saja yang paling berpengaruh dalam melawan ketidakpuasan kamu? (Misal orang tua, teman dekat)**

“Keluarga sih support sistem aku, nomor satu mereka itu yang selalu ada buat aku terus pacar aku karena ya walaupun aku mungkin tidak kasih tau ke mereka soal ketidakpuasan aku ini cuman dengan adanya mereka aku udah ngerasa cukup aja buat aku tersadar aja “ada mereka yang selalu buat aku” aku selalu tanemin itu”

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## HASIL WAWANCARA

Wawancara dengan subjek keempat pada tanggal 20 Februari 2021 pukul 16:15 WIB

Nama/Inisial : RB

Jurusan : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : Bimbingan dan Konseling Islam

Semester : 4 (Empat)

Usia : 24 Tahun

Asal Daerah : Banjarmasin (Kalimantan Selatan)

**1. Seberapa puas anda dengan fisik yang anda miliki?**

“Kurang puas, aku ngerasa kayak tidak percaya diri sama fisik aku walaupun orang mungkin liat aku baik-baik aja tapi nyatanya ya aku gak baik-baik aja sebenarnya lebih ke udah diem-diem aja”

**2. Menurut anda kapan pertama kali anda merasa tidak percaya diri dengan fisik anda? Dan karena apa?**

“Waktu masih remaja awalnya, ngerasa kayak kok lebih tinggi ya dari temen seusiaku dari situ sih ngerasa kayak beda sendiri karena apa-apa kelitan pasti terus berat badan aku juga kecil kurus aku gak gemuk-gemuk mau naik sampe 50 kilo aja susah banget”

**3. Apa saja yang dapat membuat kamu merasa tidak percaya diri dengan fisik kamu saat ini?**

“Lebih ke tinggi badan dan berat badan sih, tidak ideal kayak yang aku jelasin tadi aku naik ke 50 kilo aja susah banget, sampe kadang ngerasa frustrasi sama diri sendiri”

**4. Menurut anda bagian fisik mana yang paling ingin anda ubah?**

“Berat badan kalau bisa mau ditambah lagi. karena kalau tinggi badan gak bisa dikurangin kan gak tau caranya jadi sekarang lebih ke berat badan aja”

**5. Usaha apa saja yang kamu lakukan untuk merubah fisik kamu? (Misal melakukan diet ketat dsb)**

“Aku pernah minum madu buat naikin berat badan, lumayan mahal cuman bisa nambah dikit dikit gitu cuman ya

setelah berenti kurus lagi. kalau sekarang aku makan dibanyakin dan sesering mungkin sampe kadang aku ngerasa udah mau muntah aku paksain terus sampe segitunya sih aku”

**6. Berapa lama anda menghabiskan waktu untuk melihat media sosial dan biasanya apa yang anda lihat di media sosial?**

“Lumayan sih, karena zaman sekarang ini media sosial itu kebutuhan cuman ya lagi mengurangi. Ya ngeliat banyak foto-foto di instagram foto orang-orang gitu”

**7. Apa yang anda lakukan jika merasa tidak percaya diri dengan fisik anda? (Misal menonton film atau memasak).**

“Tidur, jujur ya aku susah buat ngomongin ini ketika ngalamin ketidakpuasan fisik jadi pas aku ngalamin aku milih buat aku tinggal tidur kebiasaan aku sampe sekarang kayak gitu”

**8. Apakah ketidakpuasaan terhadap fisik kamu berpengaruh kepada kepercayaan diri kamu sehari-hari?**

“Iyalah aku itu jadi kayak ansos, gak suka aku jalan sama orang lain yang lebih kecil dari aku mending aku sendirian. Karena ketidakpuasan aku itu sebenarnya bawa dampak aku jadi lebih suka ngelakuin apa-apa sendiri sih”

**9. Apakah kamu merasa tertekan apabila diperhatikan oleh orang lain khususnya ketika kamu merasa mereka menyoroti penampilan kamu (fisik)?**

“Iya, gak suka aku diliatin orang makanya mungkin orang liat aku judes ya karena sebenarnya aku tidak percaya diri aja sama diri aku jadi ketika ada yang nyorot aku ya aku jadi galak. Padahal aku sadar mungkin mereka bukan mau ngomen aku tapi ya gak suka aja. Makanya aku lebih suka tampil di belakang atau kerja di belakang”

**10. Menurut kamu apakah ketidakpuasan kamu terhadap fisik mengganggu studi S2? Kalau merasa iya kenapa dan apabila kamu merasa tidak kenapa?**

“Ganggunya, lebih ketidakpercayaan diri aja aku gak suka disorot aku gak suka kalau disuruh ngejelasin di depan banyak orang”

**11. Apakah kamu menceritakan kondisi kamu ini kepada orang-orang disekitarmu?**

“Tidak, aku susah buat cerita ke orang aku kenapa aku apalagi masalah privasi kayak gini ya aku ngerasa gak perlu lah aku omongin ke orang lebih baik aku diem aja, ya tadi mending aku tidur aja”

**12. Bisakah kamu menyebutkan siapa saja yang paling berpengaruh dalam melawan ketidakpuasan kamu? (Misal orang tua, teman dekat)**

“Keluarga, temen-temen dekat aku mereka sih yang paling berpengaruh ditambah kegiatan-kegiatan positif aku yang lain itu menurut aku berpengaruh kepada ketidakpuasan fisik aku”

## HASIL WAWANCARA

Wawancara dengan subjek kelima pada tanggal 21 Februari 2021 pukul 14:00 WIB

Nama/Inisial : Y

Jurusan : *Interdisciplinary Islamic Studies*

Konsentrasi : *Humeniora Al-Qur'an*

Semester : 4 (Empat)

Usia : 23 Tahun

Asal Daerah : Bandung (Jawa Barat)

### 3. Seberapa puas anda dengan fisik yang anda miliki?

“Sampai saat saya merasa puas dengan fisik yang saya miliki. Karena saya merasa tidak kekurangan satu hal pun dari fisik saya yang membuat gerak langkah saya terbatas dan berbeda dengan yang lain. Namun memang untuk saat ini ada hal yang membuat saya tidak puas dengan fisik saya yang akhirnya membuat saya tidak percaya diri yaitu saya gemukan dari sebelumnya”

### 4. Menurut anda kapan pertama kali anda merasa tidak percaya diri dengan fisik anda?

“Pertama kali saya merasa tidak percaya diri ketika orang-orang disekitar saya banyak yang bilang kalo saya ini gendutan. Awalnya sih biasa aja engga ambil pusing karena saya berfikir ‘oh mungkin karena saya baru ketemu lagi sama orang-orang jadi mereka ngerasa kalo saya ini gendutan, padahal engga ah biasa aja’. Awalnya sih gitu, tapi lama kelamaan karena semakin banyak yang bilang saya jadi kefikiran, dah akhirnya memutuskan untuk mengukur berat badan saya melalui timbangan digital. Dan ternyata angka timbangan saya menunjukkan angka 65. Jelas kaget, karena sebelumnya berat saya tidak pernah melebihi angka 55. Dari situ saya mengambil kesimpulan, Oke berarti bener kata orang-orang kalo aku ini gendutan sekarang. Gendut banget malah ditambah lagi dengan warna kulit saya yang tidak terlalu putih. disinilah rasa tidak percaya diriku muncul”

### 5. Apa saja yang dapat membuat kamu merasa tidak percaya diri dengan fisik kamu saat ini?



“Hal hal yang membuat saya tidak percaya diri dengan fisik yang dimiliki diantaranya: ketika bertemu dengan kawan lama, karena dalam pikiran saya mereka pasti bilang kalo saya gemukan. Terus kedua, saya juga merasa tidak percaya diri ketika menggunakan pakaian tertentu, padahal itu pakaian yang biasa saya gunakan. Namun sejak saya menyadari kalo saya gemukan jadi engga percaya diri lagi dengan pakaian itu, karena terlihat genmuknya. Ohiya satu hal lagi beberapa bulan kebelakang perasaan tidak percaya diri ini muncul juga ketika melihat postingan postingan tertentu di Instagram, sehingga akhirnya saya mmeutuskan untuk mengunfollow akun akun tersebut.”

**6. Menurut anda bagian fisik mana yang paling ingin anda ubah?**

“Sebenarnya sih engga ada bagian fisik yang paling ingin saya rubah.. Saya hanya ingin menurunkan sedikit dari berat badan saya. Ingin balik lagi ke berat badan yang sebelumnya. Itu saja. Kenapa demikian? Pertama tentu saya tidak nyaman ketika orang orang bilang saya gendutan. Kedua Saya merasa sejak berat badan saya bertambah saya jadi merasa sering lelah, sehingga membuat saya tidak maksimal dalam beraktifitas.”

**7. Usaha apa saja yang kamu lakukan untuk merubah fisik kamu? (Misal melakukan diet ketat dsb)**

“Oke untuk usaha yang saya lakukan sejauh ini hanya sebatas olahraga, tidak sampai diet ketat dan sejenisnya. adapun jenis olahraga yang biasa saya lakukan diantaranya hit cardio, jogging dan bersepeda. Hanya saja saya lebih ke mengurangi makanan makanan tertentu saja, seperti makanan yang dibuat dari tepung tepungan dan sejenisnya, termasuk gorengan. Bye gorengan. Ohiya satu lagi, karena saya orangnya tidak bias jauh jauh dari nasi, I mean tiada hari tanpa makan nasi, jadi saya memutuskan untuk membuat selingan antara nasi putih nasi merah, karena katanya nasi merah ini kadar glukosanya engga setinggi nasi putih.”

**8. Berapa lama anda menghabiskan waktu untuk melihat media sosial?**

“Nah kalo untuk hal ini sebetulnya saya juga sedang mengusahakan agar tidak berlama lama scroll scroll medsos. Akhir akhir ini saya sering menghabiskan waktu melihat medsos sekitar 4 jam. Entah kenapa sejak pandemic saya timbul perasaan ingin tau aktifitas yang dilakukan orang lain, seolah engga ingin ketinggalan informasi terkini gitu. Hingga akhirnya saya memutuskan untuk menginstal dan membuat akun Instagram juga twitter. Instagram saya membuatnya di bulan Mei dsn Twitter di bulan November.”

**9. Apa yang anda lakukan jika merasa tidak percaya diri dengan fisik anda? (Misal menonton film atau memasak).**

“Ada beberapa hal yang biasa saya laukan ketika rasa tidak percaya diri terhadap fisik ini uncul. Menonton video video yang mengarah ke self love gitu, video video yang dapat menyadarkan saya kembali bahwa saya ini berhaga dan istimewa. Atau simple nya yang membuat saya merasa bersyukur atas apa apa yang saya miliki dan apa apa yang tidak saya miliki. Seperti video videonya para psikolog, saya suka, salah satunya karena sangat memahami psikologis orang lain jad mereka sangat bijak, dan saya suka. Selain Psikolog, dari segi spiritual saya juga suka mendengarkan ustadz ustadz juga. Selain itu ketika rasa *body dissatisfaction* ini menghampiri saya, dan saya merasa tidaknyaman, saya akan pergi ke tempat yang ijo ijo, I mean suasana alam gitu. Bagi saya hal ini bisa membuat hati dan fikiran saya lebih jernih, sehingga saya bisa menyikapi perasaan *body dissatisfaction* ini dengan hati dan fikiran yang jernih”

**10. Apakah ketidakpuasan terhadap fisik kamu berpengaruh kepada kepercayaan diri kamu sehari-hari?**

“Iya. Ketidakpuasan terhadap tubuh ini dalam momen tetentu sangat berpengaruh terhadap kehidupan sehari hari. Seperti mempengaruhi saya dalam memilih pakaian yang akan dikenakan. Yang dengan menggunakan pakaian tertentu saya merasa tidak percaya diri karena keliatan gemuknya. Kalo

bepengaruh terhadap kepercayaan diri dalam bersosialisasi dengan yang lain sih kayanya engga.”

**11. Apakah kamu merasa tertekan apabila diperhatikan oleh orang lain khususnya ketika kamu merasa mereka menyoroti penampilan kamu (fisik)?**

“Betul, saya kadang merasa kurang nyaman ketika merasa ada orang lain yang menyoroti fisik saya khususnya ketika mood saya sedang tidak baik. Sebenarnya sih saya juga menyadarii itu hak mereka dan saya tidak bisa membuat cara pandang mereka agar sesuai dengan keinginan saya. Jadi saya sedang berusaha untuk tidak terlalu memikirkan hal tersebut. Bisa jadi itu hanya perasaan saya saja kalo mereka menyoroti saya.”

**12. Menurut kamu apakah ketidakpuasan kamu terhadap fisik mengganggu studi S2?**

“Tidak. Karena menurut saya ketidakpuasan terhadap fisik ini bukan pengganggu studi. Engga ngaruh gitu. Karena ketika pikiran sudah berhadapan dengan urusan studi, rasa rasanya engga kefikiran tentang fisik ini itu. Pengennya tugas tugas ini selesai dengan baik. Itu saja. Kemudian yang saya rasakan dalam dunia akademik, mereka, para akademisi ini ketika berhadapan yang satu dengan yang lainnya ini tidak begitu aware dengan fisik, lebih melihat ke cara berfikir dan bersikap. Jadi sayapun terbawa iklim tersebut”

**13. Apakah kamu menceritakan kondisi kamu ini kepada orang-orang disekitarmu?**

“Iya, saya menceritakan kondisi ini kepada orang-orang sekitar saya, khususnya keluarga. Saya mengatakan kalo saya tidak nyaman dengan perkataan demikian agar mereka memahami kondisi psikologis saya sehingga tidak melakukan hal yang membuat perasaan tidak puas ini muncul, sekaligus saya juga meminta mereka untuk mengingatkan saya ketika saya malas gerak dan tergoda dengan gorengan ataupun makanan yang berbahan tepung tepung.”

**14. Bisakah kamu menyebutkan siapa saja yang paling berpengaruh dalam melawan ketidakpuasan kamu? (Misal orang tua, teman dekat)**

“Ya sure!!. Orang orang yang berpengaruh dalam melawan ketidak puasan saya ini diantaranya orangtua, keluarga, dan teman teman terdekat. Mereka selalu menguatkan saya untuk melawan ketidakpuasan ini, salahsatunya dengan mengingatkan saya untuk selalu bersyukur. Termasuk dalam hal fisik.”



## **HASIL WAWANCARA**

**Wawancara subjek keenam dilakukan pada tanggal 22 Februari 2021 pukul 09:00 WIB**

**Nama/Inisial :DC**

**Jurusan :Interdisciplinary Islamic Studies**

**Konsentrasi :Bimbingan dan Konseling Islam**

**Semester :4 (Empat)**

**Usia :24 Tahun**

**Asal Daerah :Bekasi**

**1. Seberapa puas anda dengan fisik yang anda miliki?**

“Saya merasakan kepuasan pada diri saya terhadap tubuh itu rendah, karena saya sering kali merasakan tidak pede akan tubuh saya yg merasa belum ideal, antara tinggi dan berat badan yang belum ideal, kulit tubuh yang terkesan sawo matang dan belum pandainya diri saya dalam mempercantik akan tubuh dan wajah, yang membuat saya sering kali insecure jika melihat orang lain yang secara fisik terkesan sudah sempurna.”

**2. Menurut anda kapan pertama kali anda merasa tidak percaya diri dengan fisik anda?**

“Pertama kali saat perpisahan sma, karena saya pernah merasakan yang namanya dibamding-bandingkan awalnya saya ditunjuk sebagai perwakilan pasangan saat perpisahan, yang kebetulan laki-laki yang seharusnya menjadi pasangan saya saat itu adalah orang terdekat saya, dan karena saya kalah cantik akan teman saya, maka saat itu peran pasangan perempuan itu digantikan oleh teman saya. Disaat itu juga saya merasa bahwa tubuh saya belum ideal dimata teman-teman saya dan wajah yang mungkin kurang cantik sehingga saya tidak jadi dijadikan pasangan saat perpisahan sesuai sepakatan pertama.”

**3. Apa saja yang dapat membuat kamu merasa tidak percaya diri dengan fisik kamu saat ini?**

“Kulit sawo matang, muka yg sering kali kusam, tubuh yang terkadang belum stabil antara tinggi dan berat badan”

**4. Menurut anda bagian fisik mana yang paling ingin anda ubah?**

“Warna kulit yang sering kali saya coba untuk cerah untuk saat ini”

**5. Usaha apa saja yang kamu lakukan untuk merubah fisik kamu? (Misal melakukan diet ketat dsb)**

“Saya sering kali menghabiskan uang untuk merawat tubuh saya agar warna kulit saya menjadi cerah, seperti membeli handbody, sabun, lulur, masker, maupun skincare yang bisa membuat saya lebih baik dari sebelumnya, dan terkadang saya melakukan pola makan yang baik agar tubuh sayaapun stabil tidak kurus dan gemuk.”

**6. Berapa lama anda menghabiskan waktu untuk melihat media sosial?**

“Tidak terhitung karena hal yang sering saya lakukan melakukan segala sesuatu di gadget dari mulai membaca beberapa buku secara online dan akhirnya sering kali scroll instagram, twitter, youtube yang tak sadar menjadi makanan setiap harinya”

**7. Apa yang anda lakukan jika merasa tidak percaya diri dengan fisik anda? (Misal menonton film atau memasak).**

“Memasak, karena saya hobi akan hal itu yang membuat saya sering kali percaya diri karena saya berpikir banyak diluar sana yang cantik dan mempunyai tubuh yang sempurna tetapi untuk urusan dapur seperti memasak, dia belum pandai akan hal itu.

**8. Apakah ketidakpuasaan terhadap fisik kamu berpengaruh kepada kepercayaan diri kamu sehari-hari?**

“Terkadang tetapi tidak melulu, karena saat ini saya mencoba untuk tidak membedakan diri saya pribadi dengan orang lain, karena hal itulah yang membuat kita merasa insecure dgn orang lain, yang secara tidak langsung hal itulah yang dibuat oleh diri kita sendiri.”

**9. Apakah kamu merasa tertekan apabila diperhatikan oleh orang lain khususnya ketika kamu merasa mereka menyoroti penampilan kamu (fisik)?**

“Iya, kadang saya merasakan risih jika dilihat dari atas sampai bawah akan penampilan saya dan melihat dgn tatapan



tidak baik, dan hal itulah yang membuat saya sering kali tidak nyaman akan orang baru.”

**10. Menurut kamu apakah ketidakpuasan kamu terhadap fisik mengganggu studi S2?**

“Tidak, karena saat ini saya merasakan kenyamanan dimana teman-teman saya tidak melihat pertemnana dari segi fisik maupun penampilan yg idealis, sehingga hal tersebut tidak terlalu bermasalah dalam studi saya.”

**11. Apakah kamu menceritakan kondisi kamu ini kepada orang-orang disekitarmu?**

“Tidak, tetepi secara tidak langsung orang terdekat yg menjadi support system saya mengucapkan pujian seperti “ngapain sih kamu perawatan, kamu tuh udh manis, cantikan ga harus putih” yang terkadang dari ucapan itupun membuat mood saya membaik, dan berpikir, ternyata ga semuanya ya orang mengatakan aku jelek.”

**12. Bisakah kamu menyebutkan siapa saja yang paling berpengaruh dalam melawan ketidakpuasan kamu? (Misal orang tua, teman dekat)**

“Keluaraga, teman, sahabat dan pendamping saya yang selalu memberikan support syistem kepada saya, bahwasanya mereka selalu menyadarkan diri saya “yang cantik banyak, yang sempurna banyak, tetapi yang baik dan orang yang selalu bersyukur itu hanya orang-orang pilihan, dan kamu harus bersyukur akan apa yang kamu punya, dan manfaatkan tubuhmu untuk bermanfaat untuk orang lain” dari hal itu semua saya mulai paham bahwa saya sering kali lupa akan syukur dengan apa yang sudah Allah sudah kasih kepada saya dan diri saya”



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri :

Nama : Winda Sabrina  
Tempat/tanggal lahir : Sumber Jaya, 03 Juli 1997  
Alamat rumah : Jl. Bunga Lili Raya Blok 7f No.  
04 Perumnas Way Kandis. Kec.  
Tanjung Seneng. Bandar  
Lampung

### B. Riwayat Pendidikan :

2003 – 2004 : SD Negeri 03 Way Tenong  
Lampung Barat  
2004 – 2009 : SD Negeri 03 Perumnas Way  
Kandis  
2009 – 2012 : SMP Gajah Mada Bandar  
Lampung  
2012 – 2015 : SMA Negeri 15 Bandar  
Lampung  
2015 – 2019 : S1 UIN Raden Intan Lampung,  
Jurusan Bimbingan dan  
Konseling Islam

### C. Pengalaman Organisasi :

1. PASKIBRA SMA Negeri 15 Bandar Lampung
2. CREATIVE SMART COMMUNITY (CSC UIN Raden Intan Lampung)

### D. Karya Ilmiah

Artikel :

1. Efektifitas Penetapan PSBB Dalam Menurunkan Perilaku Konsumtif Masyarakat Pada Masa Covid-19
2. Bimbingan Konselor Bagi Orang Tua Angkat Anak Terlantar (Studi Kasus Di Dinas Sosial Kota Bandar Lampung)