

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Mahasiswi saat ini rata-rata berusia antara 18-25 tahun, yang termasuk dalam kategori dewasa awal. Pada masa ini, perubahan fisik terjadi pada mereka, seperti perubahan suara dan berat badan, yang membuat mereka sangat memperhatikan penampilan.<sup>1</sup> Mahasiswi yang gagal mengoptimalkan tugas-tugas perkembangan selama masa dewasa awal berpotensi mengalami krisis dan konflik internal.<sup>2</sup>

Banyak tantangan bagi mahasiswi saat berproses untuk mencari jati diri, yang berasal dari fakto internal dan external. Kepercayaan diri menjadi salah satu dari tantangan tersebut. Mahasiswi diharuskan bersaing berdasarkan kompetensi yang mereka miliki, yang tentunya berbeda-beda untuk setiap individu. Dengan rasa percaya diri yang baik, mahasiswi akan lebih mudah berinteraksi dengan orang lain, berkompetisi, serta mengeksplorasi potensi yang mereka miliki. Tetapi, terdapat juga mahasiswi yang karena rendahnya kepercayaan diri menghadapi situasi yang membuat potensi mereka kurang tereksplorasi dan terstimulasi dengan baik.

---

<sup>1</sup> Febri Yanto Lumele dkk., “Gambaran Body Image Mahasiswa di Satu Universitas Swasta Indonesia Bagian Barat,” *Nursing Current* 9, no. 1 (2021): 79–88.

<sup>2</sup> I Putu Karpika dan Ni Wayan Widiyani Segel, “Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia,” *Widyadari* Vol. 22 No. 2 (5 Oktober 2021): 513–27, <https://doi.org/10.5281/ZENODO.5550458>.

Keadaan ini tentu menghambat perkembangan diri dan akademik mereka, mengingat salah satu modal penting untuk mengembangkan potensi diri adalah memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan positif.<sup>3</sup>

Menurut Lauster, kepercayaan diri adalah kepercayaan dan sikap pada keahlian diri yang memungkinkan orang untuk menjalankan sesuatu tanpa kecemasan, mempunyai kebebasan untuk menjalankan keinginan, bertanggung jawab atas aksi, memperlihatkan kesopanan dalam berinteraksi, mempunyai dorongan untuk meraih prestasi, dan bisa mengenali baik kelebihan dan kelemahan diri sendiri.<sup>4</sup> Penampilan menjadi faktor kunci dalam membentuk kepercayaan diri individu. Persepsi orang lain terhadap aspek fisik, moral, dan sosial sangat memengaruhi tingkat kepercayaan diri, yang dapat bervariasi dari rendah hingga tinggi.<sup>5</sup>

Lauster (yang dikutip dari Ghufron dan Risnawita) mengidentifikasi lima aspek utama kepercayaan diri, yakni: (1) Percaya Pada Kemampuan Diri (2) Optimis (3) Objektif (4) Tanggung jawab (5) Rasional dan Realistis.<sup>6</sup>

---

<sup>3</sup> Ag Krisna Indah Marheni, "Kepercayaan Diri Mahasiswa/i Angkatan 2020 Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sanata Dharma," *Jurnal of Counseling and Personal Development* 4, no. 1 (2022).

<sup>4</sup> Peter Lauster, *Tes Kepribadian*, Terjemahan D.H Gulo, Edisi Bahasa Indonesia (Jakarta: Bumi Aksara, 2002).

<sup>5</sup> Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2005), 6.

<sup>6</sup> M Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, 1 ed. (Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2010), 35–36.

Menurut beberapa mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri yang telah peneliti rangkum, salah satu responden yang masih termasuk mahasiswa baru mengatakan bahwa penerimaan diri sangat mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswa. Penerimaan diri memungkinkan responden untuk mengakui dan menerima kekurangannya, yang mengurangi tekanan dan meningkatkan rasa percaya diri. Responden menyatakan bahwa dengan menerima diri sendiri, dia dapat lebih efektif dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Tantangan utama adalah perbandingan sosial, tetapi dengan fokus pada pencapaian pribadi dan tujuan realistis, responden dapat memperkuat kepercayaan diri mereka secara signifikan.<sup>7</sup> Responden yang lain menunjukkan penerimaan diri yang baik dengan mampu menerima kekurangan dan kelebihan dirinya. Penerimaan diri memungkinkan responden untuk merasa lebih percaya diri dan nyaman menghadapi tantangan. Meski menghadapi tantangan seperti rasa malu dan ketidakpastian, responden berusaha melihat kekurangan sebagai bagian dari proses belajar. Ini membantunya untuk lebih efektif dalam proyek akademik dan meningkatkan kepercayaan dirinya secara keseluruhan.<sup>8</sup>

Menurut Opod, Pali, dan L. Sitepu (yang dikutip dari Krisno) kepercayaan diri setiap individu cenderung bervariasi, penerimaan diri dari masyarakat menjadi pengaruh yang sangat penting. Jika individu merasa diterima oleh lingkungannya, maka akan merasa nyaman dan aman yang mendukung mereka

---

<sup>7</sup> Wawancara dengan Fitri Nurindana, di Warung Mas Pu Kediri, 11 Juli 2024.

<sup>8</sup> Wawancara dengan Siti Ainun Nadhifa, di Taman Brantas Kediri, 15 Juli 2024.

untuk menjalani kehidupan dengan penuh keyakinan.<sup>9</sup> Menurut Dharma Prasetya (yang dikutip dari Putri), penerimaan diri adalah sikap yang menggambarkan kepuasan terkait dengan realitas diri individu. Penerimaan diri, yang dianggap sangat penting dalam menghadapi dan menerima perubahan, adalah faktor kunci dalam pengembangan kepercayaan diri. Ini karena penerimaan diri membantu setiap individu membentuk dan meningkatkan tingkat kepercayaan diri mereka, dengan adanya penghargaan yang tinggi terhadap diri sendiri sebagai bagian dari keadaan ini.<sup>10</sup> Piran, Yuliawar, dan Ka'arayeno (yang dikutip dari Rosidah Hijrianti dan Taqiyah), dalam penelitiannya, ia menemukan jika ada korelasi yang signifikan pada tingkat penerimaan diri dan kepercayaan diri. Hasil memperlihatkan jika orang dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi cenderung mempunyai kepercayaan diri yang tinggi, sementara orang dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung mempunyai tingkat penerimaan diri yang rendah juga.<sup>11</sup>

Menurut Supratiknya, penerimaan diri merupakan keadaan dimana individu mempunyai penghargaan yang tinggi pada dirinya sendiri, dan sebaliknya, individu tak bersikap sinis pada diri sendiri. Penerimaan diri bisa diinterpretasikan sebagai keahlian orang untuk secara objektif dan realistis meninjau kelebihan dan kekurangannya. Individu yang dapat memahami kelemahan mereka tanpa menyalahkan diri sendiri dianggap mampu menerima

---

<sup>9</sup> Krisno Krisno, Resty Gustiawati, dan Rahmat Iqbal, "Tingkat Kepercayaan Diri Siswa dalam Pembelajaran Penjas di SMP Asrama Al Fath Kota Bekasi," *Jurnal Literasi Olahraga* 1, no. 2 (25 Juli 2021), <https://doi.org/10.35706/jlo.v1i2.3893>.

<sup>10</sup> Deffina Fimala Putri dan Sri Wening, "Korelasi Penerimaan Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kristen Di Sekolah Menengah Kejuruan Saraswati Sukoharjo," *VOCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan Kejuruan* 3, no. 2 (15 Juni 2023): 88–95, <https://doi.org/10.51878/vocational.v3i2.2248>.

<sup>11</sup> Udi Rosida Hijrianti dan Ilbasit Taqiyah, "A Self-Acceptance and Body Image on Student Self-Confidence," *KnE Social Sciences*, 7 Februari 2024, <https://doi.org/10.18502/kss.v9i5.15169>.

diri dengan baik. Individu juga dapat mengenali potensi yang dimilikinya, sehingga dapat secara bebas memanfaatkannya untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan pribadi. Dengan kata lain, penerimaan diri menciptakan dasar memahami tentang diri sendiri secara mendalam, baik dari segi positif dan negatif, dan memungkinkan individu untuk berkembang dengan lebih baik dalam memanfaatkan potensi yang dimilikinya.<sup>12</sup>

Penerimaan diri bisa terjadi selama masa dewasa awal karena individu pada tahap ini mampu berpikir secara logis dan memiliki kemampuan adaptasi yang pragmatis terhadap realitas. Individu dalam fase dewasa awal menunjukkan kebijaksanaan dan tingkat toleransi yang tinggi dalam pengambilan keputusan, bahkan di tengah-tengah situasi yang kurang diinginkan. Mereka juga memegang tanggung jawab terhadap diri sendiri dan telah mencapai otonomi terhadap kondisi kehidupan mereka.<sup>13</sup> Menurut Permatasari dan Gamayanti, Individu yang tidak mengalami kesulitan dengan identitas mereka dianggap mampu menerima diri. Penerimaan diri sendiri menunjukkan bahwa individu dapat hidup dengan semua karakteristik yang mereka miliki.<sup>14</sup> Aspek-aspek penerimaan diri Menurut Supratikna yaitu: (1) Kerelaan untuk membuka atau mengungkapkan aneka pikiran, perasaan, dan reaksi kita kepada orang lain (2) Kesehatan psikologis (3) Penerimaan terhadap orang lain.<sup>15</sup>

---

<sup>12</sup> A Supratiknya, *Komunikasi Antarpribadi Tinjauan Psikologi* (Daerah Istimewa Yogyakarta: Kasinus, 1995), 84–85.

<sup>13</sup> Kayyis Fithri Ajhuri, *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Yogyakarta: Penebar Media Pustaka, 2019).

<sup>14</sup> Aprilia Islamiyanti Kusumaningrum, Eva Meizara Puspita Dewi, dan Muhammad Nur Hidayat Nurdin, “Efektivitas Pelatihan Penerimaan Diri Dalam Meningkatkan Penerimaan Diri PSK di PPSKW Mattiro Deceng,” *MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI* 4, no. 1 (5 April 2021): 1, <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5400>.

<sup>15</sup> Supratiknya, *Komunikasi Antarpribadi Tinjauan Psikologi*, 85.

Manusia mungkin tidak bisa menolak hakikat bahwa mereka dilahirkan dengan karakteristik fisik tertentu. Namun, dalam dinamika sosial, tampak ada kecenderungan untuk menilai seseorang berdasarkan penampilan fisik, yang mengakibatkan terbentuknya kelompok-kelompok berdasarkan penilaian positif dan negatif terhadap penampilan. Hingga sekarang, masyarakat secara umum cenderung memiliki kesamaan pandangan terkait standar kecantikan, yang melibatkan tubuh yang ramping, kulit putih, rambut panjang, hidung mancung, serta tinggi atau proporsi yang baik.<sup>16</sup> Hal ini didukung dengan temuan dari riset ZAP Beauty Indeks, dimana 17.889 wanita Indonesia berpartisipasi sebagai responden, ditemukan bahwa 73,1% dari mereka mengakui adanya stigmatisasi terkait definisi kecantikan. Menurut pandangan mereka, kecantikan diartikan sebagai memiliki kulit yang putih, bersih, dan bersinar (*glowing*), dan warna kulit yang gelap membuat mereka merasa kurang percaya diri.<sup>17</sup>

Ardhiarisa (yang dikutip dari Aprilianty dkk) menyatakan bahwa konstruksi standar kecantikan oleh masyarakat berkontribusi pada munculnya fenomena keistimewaan kecantikan (*beauty privilege*). Meskipun seharusnya penilaian terhadap seseorang seharusnya didasarkan pada kemampuan yang dimilikinya, namun nilai-nilai tersebut terus tergerus oleh konsep "cantik/tampan". Konsep ini mengarah pada memberikan perlakuan istimewa kepada individu yang memenuhi kriteria kecantikan atau kegantengan menurut

---

<sup>16</sup> Shinta Aprilianty, Siti Komariah, dan Mirna Nur Alia Abdullah, "Konsep Beauty Privilege Membentuk Kekerasan Simbolik," *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Budaya* 9, no. 1 (16 Februari 2023): 149, <https://doi.org/10.32884/ideas.v9i1.1253>.

<sup>17</sup>Markplus.inc., "ZAP Beauty Indeks," 2020, [https://zapclinic.com/files/ZAP\\_Beauty\\_Index\\_Agustus\\_2019.pdf](https://zapclinic.com/files/ZAP_Beauty_Index_Agustus_2019.pdf).

penilaian masyarakat. Dalam konteks ini, penampilan menarik dianggap sebagai aset yang dapat meningkatkan peluang sukses dalam karier.<sup>18</sup>

Fenomena yang tengah terjadi dalam masyarakat saat ini adalah pemberian perhatian yang signifikan kepada individu yang memiliki penampilan menarik atau sesuai dengan standar estetika kecantikan. Kondisi ini dianggap sebagai suatu keistimewaan tersendiri yang disebut sebagai "*beauty privilege*" menjadi simbol kesuksesan. Dampaknya dapat bersifat positif atau negatif dalam kehidupan sehari-hari, terutama karena banyak wanita berupaya untuk tampil menarik guna memperoleh hak istimewa kecantikan ini.<sup>19</sup> Kecantikan diartikan sebagai keindahan fisik yang mencolok. Adanya *beauty privilege* ini memiliki pengaruh yang meluas pada berbagai aspek kehidupan. Banyak individu yang menginginkan perlakuan istimewa tersebut karena dianggap sebagai salah satu faktor penentu keberhasilan dan eksistensi dalam masyarakat.<sup>20</sup>

Masa dewasa awal dianggap sebagai periode transisi dimana individu untuk mencapai kematangan yang optimal dalam hal emosional dan kognitif. Pada tahap perkembangan ini, individu terlibat dalam eksplorasi diri untuk menentukan identitas dan gaya hidup yang diinginkan. Selain itu, tanggung jawab mulai menjadi hal yang penting, dan individu belajar untuk berperan aktif dalam kehidupan masyarakat.<sup>21</sup>

---

<sup>18</sup> Aprilianty, Komariah, dan Abdullah, "Konsep Beauty Privilege Membentuk Kekerasan Simbolik."

<sup>19</sup> Ahsanu Amalaa dan Ahmad Nawawi, "Beauty Privilege dalam Film 'Imperfect,'" *Jurnal Studi Keislaman* Volume 3 Nomor 2 (25 Oktober 2022): 103–18.

<sup>20</sup> Aprilianty, Komariah, dan Abdullah, "Konsep Beauty Privilege Membentuk Kekerasan Simbolik."

<sup>21</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi Kelima (Jakarta: Erlangga, 2011).

Usia dewasa awal seringkali dianggap sebagai fase krusial dimana individu mulai menentukan arah karier mereka. Bagi wanita, masuk ke dalam periode dewasa awal seringkali diiringi oleh perhatian yang lebih intens terhadap penampilan diri, dengan harapan dapat memberikan dukungan tambahan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Pengakuan bahwa penampilan memainkan peran penting sangatlah relevan, karena dapat memberikan dampak signifikan pada kehidupan sosial sehari-hari individu.<sup>22</sup>

Menurut beberapa wanita dewasa awal yang merasakan dampak langsung dari adanya fenomena *Beauty Privilege* yang sudah peneliti rangkum, salah satu responden mengungkapkan bahwa ia merasa terdiskriminasi karena berat badannya, dan hal tersebut memengaruhi rasa percaya dirinya.<sup>23</sup> Di sisi lain, responden yang lain juga menunjukkan bahwa individu yang mengalami perubahan drastis dalam penampilan fisik mereka, sesuai dengan standar kecantikan yang berlaku, merasakan peningkatan dalam pujian dan kepercayaan diri mereka.<sup>24</sup> Ini mencerminkan bahwa *beauty privilege* dapat memiliki dampak signifikan dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dalam konteks kecantikan fisik, tetapi juga dalam hubungan sosial dan kepercayaan diri secara keseluruhan. Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya *beauty privilege* yang mempengaruhi perlakuan masyarakat terhadap individu yang didasarkan pada standart kecantikan yang telah masyarakat tetapkan sangat mempengaruhi kepercayaan diri individu

---

<sup>22</sup> Maharani Viniesta Santoso, Rahmi Fauzia, dan Rusdi Rusli, "Hubungan Antara Kepuasan Citra Tubuh Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Wanita Dewasa Awal di Kota Banjarbaru," *Jurnal Kognisia* 2, no. 1 (Februari 2019): 55–60.

<sup>23</sup> Wawancara dengan Risty Yuliandari, di Kampus IAIN Kediri, 25 Mei 2023.

<sup>24</sup> Wawancara dengan Fatonah Nurul Hidayah, di Kedai Papringan Kediri, 25 Mei 2023.



mencakup dari kepercayaan diri untuk bersosialisasi, menjalin hubungan dengan lawan jenis, dalam dunia pendidikan, dan pekerjaan.

Hal ini sesuai dengan temuan dari penelitian mengenai dampak standar kecantikan bagi perempuan Indonesia yang memberikan gambaran yang cukup mendalam. Beberapa dampak yang diidentifikasi dalam penelitian tersebut antara lain: (1) *Insecurity*, standar kecantikan di Indonesia menyebabkan peningkatan rasa tidak aman dan kurangnya percaya diri pada individu. Banyak individu merasa tidak percaya diri dengan penampilan mereka. (2) Kesehatan Mental, adanya standar kecantikan mendorong orang untuk membandingkan diri dengan orang lain, memperkuat penemuan kekurangan dalam diri sendiri. Hal ini berdampak negatif pada kesehatan mental, dengan banyak perempuan mengalami gangguan kesehatan mental karena terlalu memikirkan ketidaksempurnaan mereka. (3) Ketidakpuasan Tubuh, standar kecantikan yang menekankan tampilan fisik yang sempurna dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik. Orang mungkin merasa tidak puas karena sulit mencapai tingkat kesempurnaan yang sering ditampilkan di media sosial dan media lainnya. (4) Stigma Sosial, adanya stigma sosial terhadap standar kecantikan mempengaruhi pandangan masyarakat. Stigma ini dapat membuat seseorang merasa minder atau kekurangan percaya diri karena tidak memenuhi standar yang ada. (5) Kurang Percaya Diri, standar kecantikan dapat menyebabkan banyak orang kehilangan rasa percaya diri. Individu yang

memiliki kepercayaan diri rendah sering kali mengembangkan anggapan negatif terhadap diri mereka sendiri.<sup>25</sup>

Menurut Surya (yang dikutip dari Tafdhila), ketika individu merasa puas dengan bentuk tubuhnya yang ideal, kepercayaan dirinya meningkat karena mereka merasa bahagia dengan apa yang mereka lihat. Ini menghasilkan citra tubuh yang positif. Sebaliknya, jika individu merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya, mungkin karena mereka merasa kurang menarik atau merasa tidak nyaman dengan berat badan mereka, maka kepercayaan dirinya bisa terpengaruh negatif. Mereka mungkin menjadi terlalu sibuk memikirkan kekurangan fisiknya, yang kemudian menciptakan citra tubuh yang negatif dan mengurangi kepercayaan diri mereka.<sup>26</sup> Persoalan berikut didukung dengan penelitian dari Rosidah Hijrianti dan Taqiyah dengan judul *A Self-acceptance and Body Image on Student Self-confidence* dimana dilansir dari penelitian tersebut dampak variabel citra tubuh pada kepercayaan diri memperlihatkan adanya dampak positif yang signifikan, jadi bisa diartikan jika makin tinggi citra tubuh orang jadi rasa percaya diri siswa juga bisa makin meningkat.<sup>27</sup>

Definisi citra tubuh menurut Cash mencakup persepsi, kepercayaan, pemikiran, perasaan, dan perilaku individu terhadap tubuhnya sendiri. Lebih spesifik, konsep ini mencakup persepsi tubuh yang melibatkan bagaimana seseorang melihat fisiknya, kepercayaan yang berhubungan dengan penilaian

---

<sup>25</sup> Syahallah Chinta W, Afina Ghassani D.H, dan Maria Lidwina A, "Dampak Standar Kecantikan Bagi Perempuan di Indonesia," *Prosiding Seminar Nasional Ilmu-ilmu Sosial Universitas Negeri Surabaya*, 2023, 1440–48.

<sup>26</sup> Tafdhila dan Umi Chania, "Hubungan Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri di MA Sabilul Hasanah Banyuwasin Tahun 2019," *Jurnal Kesehatan : Jurnal Ilmiah Multi Sciences* 10, no. 01 (1 Juni 2020): 61–66, <https://doi.org/10.52395/jkjims.v10i01.307>.

<sup>27</sup> Rosida Hijrianti dan Taqiyah, "A Self-Acceptance and Body Image on Student Self-Confidence."

dan nilai diri terkait penampilan fisik, pemikiran yang mencakup pandangan dan interpretasi terhadap berbagai aspek tubuh, perasaan yang terkait dengan emosi dan perasaan yang muncul terkait dengan penampilan fisik, serta perilaku yang mencakup tindakan yang diambil individu dalam merawat dan berinteraksi dengan tubuh mereka. Dengan demikian, Citra tubuh tidak hanya mencakup penampilan fisik, tetapi juga melibatkan dimensi psikologis dan perilaku yang mencerminkan bagaimana individu memahami, menilai, dan merespons tubuh mereka sendiri. Konsep ini mencakup persepsi diri, sikap diri, dan seluruh kompleksitas hubungan individu dengan tubuhnya.<sup>28</sup> Citra tubuh yang positif mencerminkan cara individu melihat tubuhnya dengan penuh penerimaan dan penghargaan, dimana individu tersebut menerima dengan baik bentuk tubuhnya. Di sisi lain, citra tubuh negatif mencerminkan pandangan negatif terhadap bentuk tubuh, dimana seseorang merasa tidak puas dengan penampilan tubuh yang dimilikinya.<sup>29</sup>

Dari penjelasan yang telah disampaikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berfokus pada “*Pengaruh Penerimaan Diri dan citra tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Wanita Dewasa Awal Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri*”

---

<sup>28</sup> Thomas F Cash dan Thomas Pruzinsky., *Body Image: A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Practice*, Paperback edition (New York: A Division of Guilford Publications, 2004), 56.

<sup>29</sup> Muhammad Dimas Bimantara, Merryana Adriani, dan Dewi Retno Suminar, “Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Siswi di SMA Negeri 9 Surabaya,” *Amerta Nutrition* 3, no. 2 (1 Juni 2019): 85, <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i2.2019.85-88>.

**B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat penerimaan diri wanita dewasa awal Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri?
2. Bagaimana tingkat citra tubuh wanita dewasa awal Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri?
3. Bagaimana tingkat kepercayaan diri wanita dewasa awal Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri?
4. Adakah pengaruh penerimaan diri terhadap kepercayaan diri pada wanita dewasa awal Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri?
5. Adakah pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada wanita dewasa awal Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri?
6. Adakah pengaruh penerimaan diri dan citra tubuh terhadap kepercayaan diri wanita dewasa awal Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri?

**C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui tingkat penerimaan diri wanita dewasa awal Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri
2. Untuk mengetahui tingkat citra tubuh wanita dewasa awal Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri
3. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri wanita dewasa awal Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri

4. Untuk mengetahui adakah pengaruh penerimaan diri terhadap kepercayaan diri wanita dewasa awal Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri
5. Untuk mengetahui adakah pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri wanita dewasa awal Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri
6. Untuk mengetahui adakah pengaruh penerimaan diri dan citra tubuh terhadap kepercayaan diri wanita dewasa awal Mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi, dan memotivasi penelitian lebih lanjut.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan intelektual, khususnya dalam bidang psikologi

- b. Bagi Wanita Dewasa Awal

Penelitian ini diharapkan mampu untuk meningkatkan tingkat kepercayaan diri, mengembangkan citra tubuh yang positif, dan memperkuat penerimaan diri mahasiswa.

- c. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan yang berharga dalam pengembangan ilmu pengetahuan mahasiswa dan pembaca pada umumnya.

#### **E. Penelitian Terdahulu**

1. Penelitian yang berjudul “*Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan*” oleh Septy Wahyu Dianningrum dan Yohana Wuri Satwika tahun 2021. Tujuan dari penelitian hipotesis yang sudah ditetapkan. Penelitian berikut memakai pendekatan kuantitatif. Dari hasil penelitian, ditemukan adanya korelasi positif yang lemah pada citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan.<sup>30</sup> Persamaan pada penelitian peneliti ialah pada variabel Kepercayaan diri dan Citra tubuh. Persamaan kedua terletak pada pendekatan penelitian ialah pendekatan kuantitatif. Perbedaannya terletak dimana pada penelitian sebelumnya memakai dua variabel ialah citra tubuh, dan kepercayaan diri sedangkan pada penelitian peneliti memakai tiga variabel ialah penerimaan diri, citra tubuh dan kepercayaan diri. Perbedaaan kedua ialah pada subjek penelitian, dimana penelitian sebelumnya melibatkan remaja perempuan sebagai subjeknya, sementara pada penelitian berikut, peneliti memakai wanita dewasa awal mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.
2. Penelitian yang berjudul “*Korelasi Penerimaan Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kristen di Sekolah Menengah Kejuruan*”

---

<sup>30</sup> Septy Wahyu Dianningrum dan Yohana Wuri Satwika, “Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan,” *Jurnal Penelitian Psikologi* 8, no. 7 (2021): 194–203.

*Saraswati Sukoharjo*” oleh Deffina Fimala Putri dan Sri Wening tahun 2023. Penelitian berikut mempunyai maksud untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan. Penelitian berikut menerapkan pendekatan deskriptif kuantitatif dalam prosesnya. Hasil penelitian dari penelitian berikut memperlihatkan jika ada korelasi signifikan pada penerimaan diri dan kepercayaan diri pada siswa Kristen di SMK Saraswati Sukoharjo.<sup>31</sup> Persamaan pada penelitian sebelumnya dan penelitian peneliti terletak pada pilihan pendekatan yang dipakai, yakni pendekatan kuantitatif. Persamaan kedua terletak pada variabel yang dipakai ialah variabel penerimaan diri dan kepercayaan diri. Perbedaan terletak pada subjek penelitian, dimana penelitian terdahulu melibatkan subjek siswa Kristen di SMK Saraswati Sukoharjo sedangkan pada penelitian peneliti memakai subjek wanita dewasa awal mahasiswa Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri. Perbedaan kedua pada total variabel yang dipakai, dimana pada penelitian sebelumnya memakai dua variabel ialah penerimaan diri dan kepercayaan diri sedangkan pada penelitian peneliti memakai tiga variabel ialah penerimaan diri, citra tubuh, dan kepercayaan diri.

3. Penelitian yang berjudul “*Hubungan Body Image dan Penerimaan Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Perempuan Overweight*” oleh Nova Mukhlina tahun 2023. Penelitian berikut mempunyai tujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan. Metode kuantitatif dipakai

---

<sup>31</sup> Deffina Fimala Putri dan Sri Wening, “Korelasi Penerimaan Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kristen di Sekolah Menengah Kejuruan Saraswati Sukoharjo,” *VOCATIONAL: Jurnal Inovasi Pendidikan Kejuruan* 3, no. 2 (15 Juni 2023): 88–95, <https://doi.org/10.51878/vocational.v3i2.2248>.

dalam penelitian berikut. Hasil penelitian memperlihatkan korelasi positif yang signifikan pada *body image* dan kepercayaan diri dan pada penerimaan diri dan kepercayaan diri pada perempuan overweight. Ditemukan juga korelasi signifikan pada *body image* dan penerimaan diri dengan kepercayaan diri pada kelompok tersebut.<sup>32</sup> Kesamaan pada penelitian sebelumnya dan penelitian peneliti terletak pada pilihan pendekatan yang selaras, yakni pendekatan kuantitatif. Persamaan kedua terletak pada variabel yang dipakai ialah citra tubuh, penerimaan diri, dan kepercayaan diri. Perbedaannya terletak pada subjek yang dipakai, dimana pada penelitian sebelumnya memakai subjek perempuan *overweight* sedangkan pada penelitian peneliti memakai subjek wanita dewasa awal mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.

4. Penelitian yang berjudul “*Body Image with Student Confidence of Muhammadiyah University of Sidoarjo*” oleh Reza Triana Wahyuningtyas dan Hazim Hazim tahun 2023. Tujuan dari penelitian berikut adalah untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan. Metode kuantitatif korelasional dipakai dalam penelitian berikut. Dilansir dari hasil penelitian data, ditemukan jika ada korelasi positif yang signifikan pada *Body Image* dan Kepercayaan Diri mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Semakin tinggi *Body Image* mahasiswa, jadi tingkat kepercayaan diri mahasiswa juga cenderung lebih tinggi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Sebaliknya, makin rendah *Body*

---

<sup>32</sup> Nova Mukhlina, “Hubungan Body Image dan Penerimaan Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Perempuan Overweight” (Bandung, Universitas Pendidikan Indonesia, 2023), <http://repository.upi.edu/105827/>.



*Image*, tingkat kepercayaan diri mahasiswa cenderung lebih rendah. Oleh sebab itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian berikut diterima.<sup>33</sup> Penelitian berikut mempunyai beberapa kesamaan dengan penelitian sebelumnya, di antaranya ialah penggunaan pendekatan kuantitatif dan variabel yang selaras, ialah citra tubuh dan kepercayaan diri. Namun, ada perbedaan dalam subjek yang dipakai; penelitian sebelumnya melibatkan mahasiswa dari Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, sedangkan penelitian berikut berfokus pada wanita dewasa awal yang ialah mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri. Pun juga, perbedaan lain terletak pada total variabel yang dipakai; penelitian sebelumnya memakai dua variabel, ialah citra tubuh dan kepercayaan diri, sementara penelitian berikut melibatkan tiga variabel, ialah penerimaan diri, citra tubuh, dan kepercayaan diri.

5. Penelitian yang berjudul “*Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Mahasiswi yang Mengalami Kegemukan*” oleh Laksmita Sekar Widhiasari, Christiana Hari Soetjningsih tahun 2023. Penelitian bertujuan untuk menguji hipotesis yang sudah ditetapkan. Metode yang dipakai dalam penelitian berikut ialah kuantitatif korelasional. Dilansir dari hasil penelitian data, ditemukan jika ada korelasi positif pada citra tubuh dan kepercayaan diri pada mahasiswi yang merasakan kegemukan. Persoalan berikut memperlihatkan makin positif citra tubuh mahasiswi, makin tinggi pula tingkat kepercayaan diri mereka,

---

<sup>33</sup> Reza Triana Wahyuningtyas dan Hazim Hazim, “Body Image with Student Confidence of Muhammadiyah University of Sidoarjo,” *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies* 5 (30 Agustus 2023), <https://doi.org/10.21070/jims.v5i0.1574>.

dan sebaliknya.<sup>34</sup> Persamaan pada penelitian sebelumnya dan penelitian peneliti terletak pada penggunaan pendekatan yang selaras, yakni pendekatan kuantitatif. Persamaan kedua terletak pada variabel yang dipakai ialah citra tubuh dan kepercayaan diri. Perbedaannya terletak pada subjek yang dipakai, dimana pada penelitian sebelumnya memakai subjek 212 mahasiswi aktif S1 di beberapa kota Indonesia yang merasakan kegemukan sedangkan pada penelitian peneliti memakai subjek wanita dewasa awal mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri. Perbedaan kedua terletak pada total variabel yang dipakai, dimana pada penelitian sebelumnya memakai dua variabel ialah citra tubuh dan kepercayaan diri sedangkan pada penelitian peneliti memakai tiga variabel ialah penerimaan diri, citra tubuh, dan kepercayaan diri.

## **F. Definisi Operasional**

### **1. Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri adalah kepercayaan pada keahlian diri sendiri. Ini mencakup rasa percaya diri dalam aksi, kemandirian, keahlian dalam meraih maksud hidup, dan kepercayaan jika individu bisa mengatasi masalah dengan situasi terbaik. Kepercayaan diri juga melibatkan penerimaan kenyataan, pengembangan kesadaran diri, berpikir positif, dan keahlian untuk mengidentifikasi dan menerima kelebihan dan kelemahan pribadi.

---

<sup>34</sup> Laksmi Sekar Widhiyari dan Christiana Hari Soetjningsih, "Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Mahasiswi yang Mengalami Kegemukan," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5, no. 2 (2023): 4917–24.

## 2. Penerimaan Diri

Penerimaan diri adalah penghargaan yang tinggi pada diri sendiri, meninjau kelebihan dan kelemahan diri dengan realistis, dan keahlian untuk hidup dengan karakteristik orang tanpa merasakan masalah dan feeling negatif pada diri sendiri.

## 3. Citra Tubuh

Citra Tubuh adalah pendapat, pemikiran, dan feeling orang pada bentuk tubuhnya. Ini melibatkan pola pikir yang memberi dampak rasa percaya diri dan termasuk pengalaman individual mengenai tubuh, seperti imajinasi, anggapan, pendapat, emosional, sensasi fisik, feeling, kesadaran, penilaian, dan sikap terkait penampilan dan bentuk tubuh.