

## BAB I PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG MASALAH

Tubuh adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, terutama perempuan. Setiap orang memiliki cara yang berbeda-beda untuk menilai penampilan fisiknya. Penilaian dalam penampilan fisik ini mencakup cara seseorang melihat, merasakan, dan mempersepsikan keadaan fisiknya sendiri. Penilaian terhadap fisik ini dikenal sebagai *Body Image* (Grogan, 1999). *Body Image* bisa menjadi positif jika seseorang sudah merasa bahwa penampilan dirinya menarik. *Body Image* juga bisa menjadi negatif jika seseorang merasa bahwa penampilannya belum menarik apalagi dimasa remaja menuju dewasa.

Idealnya *Body Image* yang harus dimiliki individu adalah positif, agar ia mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang. Namun yang terlihat di lapangan masih banyaknya individu yang memiliki *body image* negatif baik itu pada kategori rendah maupun sedang Ifdil dkk, (2017). Menurut Santrock (Misfalah, 2020) perhatian individu terhadap penampilan fisik biasanya dilakukan oleh perempuan dengan kategori dewasa awal karena pada dasarnya hal itu memang tuntutan tugas masa perkembangannya. Berkenaan dengan hal tersebut, masa dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja akhir menuju tahap dewasa.

Hasil observasi yang telah dilakukan oleh Latifah (2019) terhadap 10 orang perempuan dan menyatakan bahwa mereka memiliki tubuh yang menurut mereka belum memenuhi standar ideal, mereka merasa bahwa tubuh yang dimilikinya masih kalah cantik dengan tubuh-tubuh perempuan yang lain sehingga mereka melakukan segala perawatan terhadap tubuhnya agar dapat diterima oleh lawan jenisnya dan juga lingkungan sosialnya, mereka merasa tidak nyaman dan tidak mampu menerima bentuk tubuhnya karena menurut mereka belum memenuhi standar yang diinginkan.

Berdasarkan hasil wawancara Oktaviani, dkk (2021) terhadap beberapa mahasiswa disimpulkan bahwa beberapa mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang mengeluhkan beberapa hal terkait kondisi tubuhnya, seperti bentuk badan, berat

badan, warna kulit, dan tinggi badan. Hal tersebut membuat beberapa mahasiswa berusaha untuk memperbaiki kondisi tubuhnya dengan melakukan beberapa macam hal seperti minum pil langsing, olahraga ketat dan melakukan perawatan tubuh agar dapat memiliki kulit putih. Menurut Hasan (2012) individu yang dapat menerima diri sendiri adalah individu yang memiliki penilaian realistis terhadap kemampuannya, serta berkesinambungan dengan penghargaan terhadap diri sendiri, dan juga memiliki standar diri tanpa merasa rendah oleh opini orang lain serta tidak menyalahkan diri sendiri atas keterbatasan yang dimiliki.

Menurut Nur Hasmalawati (2017) bagi seorang perempuan, penampilan adalah hal yang sangat penting. Oleh sebab itu, penting baginya untuk memperlihatkan penampilan yang bisa menarik perhatian orang lain atau dengan kata lain tampil sempurna. Kebanyakan orang mempersepsikan seorang perempuan yang sempurna itu adalah seorang perempuan yang mempunyai paras yang cantik, pintar, mempunyai badan yang tinggi, langsing dan tubuh yang ideal. Padahal pada kenyataannya, definisi seorang perempuan yang sempurna itu tergantung pada bagaimana seseorang memaknai dan mempersepsikan hal tersebut.

Gilbert & Thompson, 2002, Newell, 2000 & Rumsey & Harcourt 2003 (Hasmalawati, 2017) mengatakan bahwa keinginan seseorang untuk tampil sempurna di depan banyak orang akan menimbulkan kekhawatiran. Kekhawatiran inilah yang membuat seseorang akan melakukan segala hal untuk membuat penampilan fisiknya menarik seperti keinginannya. Baginya, penampilan fisik yang menarik akan menentukan kesan yang membentuk dirinya dan menentukan bagaimana hubungannya dengan orang lain. Mumford dan Choudry (Hasmalawati, 2017) menyatakan bahwa standar kecantikan di masyarakat bagi seorang perempuan yang ideal adalah yang memiliki badan langsing, sehingga menyebabkan banyak perempuan merasa tidak puas dengan berat dan bentuk badannya saat ini.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dikatakan bahwa seseorang akan melakukan apa saja agar terlihat menarik dihadapan orang lain karena orang tersebut kurang menerima keadaan dirinya. Perempuan memiliki pemikiran bahwa dengan melakukan perubahan pada tubuhnya, maka dirinya akan terlihat lebih sempurna dan orang lain pasti mau berhubungan dengannya karena penampilannya yang menarik. Perempuan menafsirkan bahwa penampilan fisik menjadi penentu penting bagi seseorang untuk dapat diterima di kalangan masyarakat.

Grogan (Misfalah, 2020) dalam abad ke-21, kelangsingan umumnya dikait-kaitkan dengan kebahagiaan, kesuksesan, kemudahan, dan penerimaan sosial. Maka dari itu, perempuan berlomba-lomba untuk memperbaiki fisiknya. Meskipun seharusnya tidak hanya fisik saja, tetapi yang tetap menjadi fokus utama adalah fisik yang dimiliki.

Individu juga menginginkan rasa nyaman untuk terlihat baik di mata orang lain. Ceyhan (Siti Maryam dan Ifdil 2019) menyatakan bahwa kenyamanan terhadap diri sendiri membantu individu untuk dengan percaya diri mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi dalam hidupnya, sekaligus memberikan rasa aman dari penilaian orang lain atau lingkungan luar. Kenyamanan diri ini bisa didapatkan dengan adanya Penerimaan Diri. Selain itu, Penerimaan Diri berkontribusi pada kepuasan hidup, baik secara langsung maupun tidak langsung karena Penerimaan Diri berarti individu telah berdamai dengan kekurangan dirinya.

Adanya *trend* mengenai *body image* ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya, hal tersebut akan membuat individu cenderung membandingkan antara persepsi tubuh dan penampilannya sendiri dengan penampilan ideal yang mereka bayangkan. Apabila terdapat kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh nyatanya dengan tubuh idealnya, individu akan merasa kecewa, frustrasi, sedih dan merasa ada satu kebutuhan yang tidak terpenuhi Denich dan Ifdil (2015).

*Body Image* memiliki dua konsep pandangan yang berlawanan yaitu positif dan negatif. Belgrave (2009) menyebutkan citra tubuh positif dimiliki oleh individu yang merasa puas pada penampilan fisiknya (*body satisfaction*), sedangkan citra tubuh negatif dimiliki oleh individu yang merasa tidak puas pada penampilan fisiknya (*body dissatisfaction*). Maka memiliki bentuk tubuh yang berisi atau terlalu kurus membuat seorang perempuan merasa kurang sempurna dan tidak menarik untuk dilihat individu lain. Sehingga hal ini menjadikan individu tersebut merasa kurang percaya diri untuk tampil dihadapan individu lain. Ini juga bisa menjadikan seorang perempuan akhirnya menarik diri dari lingkungannya. *Body Image* yang negatif sering ditemui pada perempuan dibandingkan laki-laki. Hal tersebut diakibatkan oleh ketidakpuasan perempuan terhadap perubahan tubuhnya (Wojtowicz & Von, 2012).

Meskipun penelitian sebelumnya menemukan permasalahan ini lebih rentan dialami mahasiswa perempuan, namun sebenarnya mahasiswa laki-laki juga mengalami *body image* yang negatif karena *stereotype* yang menganggap bahwa tubuh yang ideal terlihat dari berat badan dan tubuh yang *atletis*. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Alidia (2019) bahwa kekhawatiran yang dirasakan laki-laki ada pada kelebihan berat badan dan kekhawatiran tentang menjadi kurus sedangkan perempuan memiliki ketidakpuasan *body image* yang berkaitan dengan persepsi diri dari kelebihan berat badan.

Siti Mariyam dan Ifdil (2019) menyebutkan tingkat *Body Image* pada individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan. Gambaran seseorang mengenai kondisi fisiknya. Jika seseorang merasa bahwa keadaan fisiknya tidak sesuai dengan konsep idealnya, maka dia akan merasa memiliki kekurangan pada fisik atau penampilan, meskipun mungkin bagi orang lain sudah dianggap menarik secara fisik. Seringkali keadaan yang demikian membuat seseorang tidak dapat menerima fisiknya seperti apa adanya sehingga membuat seseorang menjadi rendah diri.

Orang yang memiliki *body image* positif akan cenderung merasa puas terhadap kondisi tubuhnya, memiliki harga diri yang tinggi, penerimaan jati diri yang tinggi, rasa percaya diri akan kepedulian terhadap kondisi badan dan kesehatannya sendiri, serta adanya kepercayaan diri ketika menjalani hubungan dengan orang lain (Iranita, 2007). Persepsi yang tepat dan benar terhadap bentuk tubuh diri sendiri, menghargai bentuk alamiah merasa gembira dan menerima tubuh sebagai sesuatu yang unik menolak memikirkan hal-hal yang tidak masuk akal (seperti: khawatir terhadap makanan, berat badan, dan kalori), merasa nyaman dan percaya diri dengan tubuh yang dimiliki (Halil, 2007).

Menurut Andi Priyatna (2009: 54) mempunyai *body image* positif berarti bahwa individu sudah memiliki kepuasan dengan penampilannya saat ini, menghargai segala yang diberikan oleh tubuhnya, dan menerima segala kekurangan dari tubuhnya. *Body image* biasanya ditunjukkan dengan perasaan puas terhadap tubuh, individu yang puas terhadap apa yang dimiliki akan lebih mudah menerima dan mensyukuri apa yang dimiliki. Menurut Januar dan Putri (dalam Wulan, 2014) Individu yang memiliki *body image* positif

ditunjukkan dengan beberapa perilaku seperti kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimiliki. Penggambaran tubuh yang positif juga berarti individu merasa bangga dan merasa perlu untuk memberi penghargaan pada tubuh, sehingga individu yang memiliki kepuasan terhadap diri sendiri akan memberikan segala terbaik untuk tubuhnya seperti menjaga kesehatan tubuh dan menghindari hal yang bisa merusak tubuh. Selain itu, body image positif juga bisa membuat seseorang lebih mudah menerima diri sendiri, percaya diri dan memiliki kesehatan mental yang baik.

Fenomena di Universitas Muhammadiyah sendiri berdasarkan observasi dan pengalaman pribadi yaitu banyaknya mahasiswa yang merasa kurang puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya saat ini. Apalagi banyak mahasiswa yang merasa kelebihan berat badan dan bahkan kekurangan berat badan dan mengatakan bahwa tubuh yang dimilikinya tidak ideal. Berdasarkan hasil temuan kebanyakan dari mahasiswa yang memiliki tubuh yang berlebih merasa tidak percaya diri dan kurang nyaman dalam beraktifitas dikampus dan merasa bahwa dirinya tidak bisa diterima orang lain, dan bahkan cenderung berpikiran negatif mesti hal yang dipikirkan belum terjadi.

Hal ini menyebabkan banyak mahasiswa berlomba-lomba untuk bisa mendapatkan tubuh yang ideal, dan langsing. Bahkan tak sedikit mahasiswa yang mengkonsumsi suplemen agar bisa mendapatkan tubuh yang ideal. Berdasarkan temuai dilapangan bahkan di mahasiswa yang mengikuti unit kegiatan mahasiswa voli seiring dengan seringnya latihan voli dengan fisik olahraga tak jarang dari mereka merasa bahwa tubuhnya tidak indah dilihat orang lain dan cenderung minder ketika dilapangan. Pandangan yang realistik terhadap diri mampu menerima dan mengukur bagian tubuh akan memberi rasa aman sehingga terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri. Kemudian *Body Image* juga berpengaruh terhadap cara seseorang melihat dirinya, itu akan menentukan juga cara seseorang menilai dirinya positif atau negatif. Jika seseorang menilai dirinya positif maka individu itu akan yakin dengan kemampuan yang dimilikinya.

Berdasarkan fenomena yang terjadi Penerimaan Diri memiliki kaitan erat dengan *Body Image* individu. Hal ini didukung oleh penelitian Hurlock (1974) yang mengatakan bahwa Penerimaan Diri merupakan suatu tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya. Cash (2008) menyebutkan bahwa persepsi, keyakinan, pikiran, perasaan dan tindakan seseorang tentang penampilan misalnya ukuran dan bentuk tubuhnya, serta sikap yang dibentuk seseorang terhadap karakteristik-karakteristik dari anggota tubuhnya dikenal dengan istilah citra tubuh (*Body Image*).

Munurut Willis (Siti Maryam dan Ifdil 2019) Penerimaan Diri yang baik ialah kemampuan seseorang untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga individu merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungan. Proses penerimaan diri pun terjadi secara terus-menerus dan berkesinambungan. Proses penerimaan diri dapat dikatakan berhasil bila seseorang dapat memenuhi tuntutan lingkungan, dan diterima oleh orang-orang di sekitar sebagai bagian dari masyarakat. Bila seorang individu merasa gagal menyesuaikan diri dan merasa ditolak oleh lingkungan, maka akan menjadi regresif atau mengalami kemunduran.

Supraktiknya (Misfalah, 2020) menyatakan bahwa Penerimaan Diri merupakan suatu hal terpenting yang harus dimiliki oleh individu. Karena pada dasarnya, jika individu dapat menerima dirinya, dia akan menghargai diri sendiri, tidak memandang sinis terhadap dirinya sendiri. Dikatakan penting, karena *body image* berkaitan dengan penerimaan diri individu. Individu yang tidak memiliki penerimaan diri terhadap diri sendiri, ia akan kurang puas dengan bentuk tubuhnya sendiri, dan berusaha mengubah seperti apa yang menurutnya sudah masuk dalam kriteria ideal. Dampak dari tingginya Penerimaan Diri pada individu yaitu memiliki konsep diri positif, sehingga individu mampu memahami dan menerima perbedaan yang dapat dievaluasinya.

Menurut Whitbourne dan Skultety (Cash 2002) kebanyakan orang menganggap diri mereka telah menyelesaikan perkembangan fisik pada masa remaja, faktanya tubuh terus berubah sampai mati. Mengevaluasi bagaimana orang bereaksi terhadap perubahan bentuk tubuh, penampilan dan fungsinya sangat penting untuk memahami sepenuhnya adaptasi psikologis sepanjang masa dewasa.

White (Siti Maryam dan Ifdil 2019) mengatakan terdapat proses-proses yang harus dilalui oleh seseorang untuk dapat menerima dirinya, yaitu seseorang harus mampu mengenal dirinya sendiri, menahan diri dari pola kebiasaan yang lalu, mengubah emosi dari suatu peristiwa yang terjadi, menikmati apapun yang terjadi di dalam kehidupannya, serta mereka mampu melepaskan segala kejadian-kejadian yang pernah terjadi di dalam kehidupannya. Penerimaan Diri adalah menerima diri apa adanya, memiliki sikap positif atas dirinya, tidak terbebani oleh kecemasan atau rasa malu, dan mau menerima kelebihan dan kekurangan dirinya.

Penerimaan Diri juga melibatkan pemahaman atas diri, kesadaran yang realistis, serta memahami kekuatan dan kelemahan seseorang. Sehingga menghasilkan perasaan bahwa dirinya bernilai unik (Prasetia, 2013). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri seseorang terhadap diri sendiri dapat dipengaruhi oleh persepsi, perasaan dan pikiran individu mengenai ukuran serta bentuk tubuhnya sendiri.

Sebagai kaum hawa, *Body Image* selalu dihubung-hubungkan dengan Penerimaan Diri individu. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ridha (2012) menyimpulkan bahwa antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri memiliki hubungan positif. Semakin tinggi tingkat *body image* individu, maka semakin tinggi pula penerimaan diri dalam dirinya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *body image* individu, semakin rendah pula penerimaan diri dalam dirinya.

Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Misfalah (2020) didapatkan kesimpulan yaitu adanya hubungan signifikan yang berarti terdapat hubungan positif antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri. Semakin tinggi tingkat *body image* pada mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat penerimaan dirinya. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *body image* pada mahasiswa, semakin rendah pula penerimaan dirinya.

Dari pembahasan di atas, diperlukan adanya peranan layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan penerimaan diri mahasiswa. Mahasiswa diperguruan tinggi dituntut untuk menguasai pengetahuan, keterampilan, dan sikap sesuai dengan bidang profesinya yang diperoleh melalui pendidikan yaitu kompetensi. Yusuf (2020) menyebutkan proses bimbingan dan konseling ini sendiri merupakan layanan banuan kepada mahasiswa dalam

upaya mencapai perkembangan yang optimal, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, akademik, maupun karir. Yusuf (2017) menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling adalah proses bantuan kepada peserta didik agar peserta didik dapat mengaktualisasikan potensi dirinya (intelektual, emosional, sosial, dan moral-spiritual) secara optimal, sehingga bisa mejadi pribadi yang produktif dan kontributif, atau bermakna dalam kehidupannya, baik secara pribadi maupun sosial.

Dilihat dari tujuan bimbingan dan konseling yang dikemukakan oleh Yusuf (2017) salah satunya menyebutkan bahwa peserta didik senantiasa harus memiliki pemahaman dan penerimaan diri secara objektif dan konstruktif, baik yang terkait dengan keunggulan maupun kelemahan baik secara fisik ataupun psikisnya. Hal ini diperkuat oleh Kuyumcu dan Rohner (2016) bahwasannya penerimaan diri merupakan salah satu kompetensi kemandirian peserta didik yang harus dikuasai dan penerimaan diri merupakan salah satu tujuan dari bimbingan dan konseling yaitu memahami dan menerima diri baik positif maupun negatif termasuk menyadari keterbatasan dan adanya kepuasan individu atau kebahagiaan dengan dirinya sendiri.

Menurut Prayitno (2015) menjelaskan bahwa tujuan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi juga tidak berbeda dengan tujuan pelayanan bimbingan di jenjang pendidikan di bawahnya, yaitu supaya manusia muda mampu mengatur hidupnya sendiri, mengembangkan kepribadiannya sesuai dengan potensi-potensi yang dimiliki, menjamin taraf kesehatan mental yang wajar, mengintergritaskan studinya dalam pola kehidupan sehari-hari, dan merencanakan masa depannya dengan mengingat situasi hidupnya yang konkret. Kesamaan dalam tujuan ini tidak berarti bahwa isi dan pengelolaan program bimbingan bagi mahasiswa akan sama dengan program bimbingan siswa di jenjang pendidikan menengah.

Maka dari itu, Arnik (2019) menyebutkan bahwa Penerimaan Diri dalam bimbingan konseling termasuk dalam ranah bidang pribadi. Layanan bimbingan dan konseling pribadi merupakan proses bantuan yang diberikan oleh dosen bimbingan dan konseling atau konselor kepada konseli yaitu mahasiswa yang mencakup pemahaman mengenai potensi yang dimiliki, kelebihan dan kekurangan diri. Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan

oleh dosen atau konselor bertujuan untuk memfasilitasi konseli yaitu mahasiswa agar mampu memahami, menerima dan mengembangkan potensi yang dimiliki. Pemberian layanan bimbingan dan konseling dapat dilaksanakan oleh dosen bimbingan dan konseling atau konselor kepada mahasiswa yang membutuhkan bantuan, dosen pembimbing akademik kepada mahasiswa ataupun melalui dosen dari program studi bimbingan dan konseling. Sedangkan menurut Yusuf (2020) menjelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling dalam bidang pribadi merupakan proses bantuan untuk memfasilitasi mahasiswa agar memiliki pemahaman tentang karakteristik dirinya, kemampuan mengembangkan potensi dirinya, dan memecahkan masalah-masalah yang dialaminya.

Berdasarkan hasil fenomena yang ditemukan, peneliti bermaksud untuk melihat hubungan antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada mahasiswa tingkat I di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya tahun angkatan 2022. Sehingga penelitian ini dapat berimplikasi terhadap layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dalam menangani mahasiswa yang masih belum memiliki Penerimaan Diri pada diri mahasiswa tersebut.

## B. IDENTIFIKASI MASALAH

*Body Image* berhubungan dengan kepribadian, dimana cara individu memandang diri mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologisnya. Terdapat dampak yang menyebabkan mahasiswa tidak mampu menerima dirinya sendiri, menjadi tidak percaya diri karena memiliki berat badan yang berlebih, menyebabkan mahasiswa mengonsumsi suplemen penurun berat badan, dan merasa tidak bisa bersosialisasi dengan baik karena merasa minder akan *body image* yang dimilikinya.

Penerimaan Diri yang baik pada individu membuatnya mampu mengembangkan diri, mampu untuk berinteraksi dengan orang lain, dan menjalin hubungan akrab dengan orang lain tanpa merasa terganggu atas kelemahan yang dimiliki, karena individu berpikir bahwa semua orang itu mempunyai kelebihan dan kekurangan. Maka dengan menerima diri kamu akan bebas dari rasa bersalah, malu, rendah diri, bebas dari kecemasan terhadap orang lain.

*Body Image* yang baik akan berdampak pada Penerimaan Diri yang baik pula, karena kemampuan seseorang untuk bergaul dengan masyarakat akan sangat mudah bagi individu untuk dapat bergabung dan diterima dikalangannya, sehingga individu akan merasa puas terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya. *Body Image* pun sering dihubungkan dengan Penerimaan Diri, peneliti tertarik melakukan penelitian pada mahasiswa yang umurnya masuk dalam kategori dewasa awal, untuk membuktikan apakah *Body Image* memiliki hubungan erat dengan penerimaan. Juga menurut peneliti, penelitian ini cocok dilakukan pada mahasiswa yang ada di lingkungan kampus. Jika dilihat dari faktor umur, juga banyak perempuan yang kurang menerima bentuk tubuh yang dimilikinya. Terlebih lagi mengenai penampilan yang semula berada dilingkungan sekolah dan harus memulai di lingkungan baru seperti perkuliahan.

Berdasarkan uraian di atas, penulis berasumsi bahwa *Body Image* atau citra tubuh mengambil peranan dalam menentukan Penerimaan Diri pada individu pada masa dewasa awal. Penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa Semester satu karena pada dasarnya Mahasiswa adalah peralihan dari Siswa menjadi Mahasiswa dan membutuhkan banyak sekali teman agar dapat diterima dikalungannya tersebut tidak merasa minder dan bisa percaya diri dengan segala kelebihan dan kekurangan dan bentuk tubuh yang apa adanya tersebut.

### C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah yang menjadi fokus pada pembahasan dalam skripsi ini adalah:

1. Bagaimana tingkat *Body Image* pada Mahasiswa Tingkat I di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya tahun 2022 ?
2. Bagaimana tingkat Penerimaan Diri pada Mahasiswa Tingkat I di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya tahun 2022 ?
3. Bagaimana hubungan antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Tingkat I di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya tahun 2022 ?

### D. TUJUAN PENELITIAN

Dari rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui bagaimana tingkat *Body Image* pada Mahasiswa Tingkat I di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya tahun 2022 ?
2. Mengetahui bagaimana tingkat Penerimaan Diri pada Mahasiswa Tingkat I di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya tahun 2022 ?
3. Menguji apakah ada hubungan antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Tingkat I di Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya tahun 2022 ?

#### E. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini secara umum dapat memberikan manfaat bagi pengembangan keilmuan dan praktik layanan bimbingan dan konseling khususnya dalam setting perguruan tinggi. Secara khusus manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang ilmu bimbingan dan konseling, khususnya yang berkaitan dalam meningkatkan Penerimaan Diri dalam hubungannya dengan *Body Image*
2. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menambah referensi di perpustakaan ilmu pengetahuan dibidang ilmu bimbingan dan konseling.

Selain manfaat secara khusus, terdapat manfaat praktis yang dapat diperoleh dari penelitian ini diantaranya :

1. Bagi mahasiswa, dapat mengetahui mengenai hubungan *Body Image* dan Penerimaan Diri sehingga dapat mengaktualisasikan diri sesuai kemampuannya secara optimal, dan dapat menerima kekurangan serta kelebihan yang dimiliki dalam kondisi dan situasi apapun.
2. Bagi peneliti selanjutnya, mampu mendapatkan pengetahuan mengenai hubungan *Body Image* dan Penerimaan Diri dan dapat melaksanakan implikasi layanan bimbingan dan konseling terhadap Penerimaan Diri di perguruan tinggi.
3. Bagi unit pelaksana teknis Bimbingan dan Konseling, bisa sebagai dasar untuk layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

## **F. SISTEMATIKA PENULISAN**

Sistematika penulisan berperan sebagai pedoman penulisan agar dalam penulisan lebih terstruktur dan sistematis untuk mencapai tujuan akhir dari penelitian. Sistematika penulisan ini terdiri dari lima bab, yakni sebagai berikut :

### **BAB I PENDAHULUAN**

Pada bab ini membahas latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan yang berisi *Body Image* dan Penerimaan Diri dikalangan mahasiswa yang berkategori dewasa awal.

### **BAB II LANDASAN TEORI**

Pada bab ini menjelaskan tentang teori pendamping atau pendukung untuk melakukan penelitian. Teori yang dijelaskan dalam bab ini yaitu mengenai konsep *Body Image* dan Penerimaan Diri, aspek-aspek *Body Image* dan Penerimaan Diri, faktor-faktor *Body Image* dan Penerimaan Diri, serta pengukuran *Body Image* dan Penerimaan Diri. Menjelaskan karakteristik masa dewasa awal serta hubungan antara *Body Image* dan Penerimaan Diri terhadap mahasiswa.

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

Pada bab ini menjelaskan langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan, dimulai dari desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada bab ini menjabarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan analisisnya. Semua pertanyaan mengenai masalah yang diangkat dalam yang dibahas di sini yaitu tentang proses pengumpulan data, pengembangan model, implementasi sistem, studi kasus, desain eksperimen, dan analisis.

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini berisi kesimpulan dan saran bagi peneliti selanjutnya dan hasil penelitian yang telah dilakukan.