

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi komunikasi yang semakin pesat membawa berbagai macam dampak positif maupun negatif, sosial media juga menyatukan ruang publik dan privasi sehingga setiap orang dapat dengan mudah melihat kehidupan orang lain. Budaya *Share* atau membagikan sebuah informasi diri dan apa yang terjadi di sekitar mereka adalah sebuah hal yang lumrah atau biasa ditemukan di media sosial. Akibat kebebasan melihat hidup orang lain tersebut, tidak jarang menimbulkan kecemburuan. Salah satu permasalahan yang terjadi di media sosial adalah adanya kecemburuan terhadap kehidupan orang lain yang terlihat berbeda di media sosial.¹ Sehingga menimbulkan situasi dan kondisi yang membuat diri mereka *insecure* karena melihat pencapaian-pencapaian serta standar kehidupan yang sempurna dari segi fisik maupun perekonomian yang dilihatkan oleh orang lain sehingga mereka mengalami perasaan kurang percaya diri terhadap ambisi-ambisinya.

Dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa kurang lebih sebanyak 19 juta penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan secara emosional dan lebih dari 12 juta penduduk berusia 15 tahun mengalami gangguan depresi. Menurut survei yang dilakukan oleh Sistem

¹ Asma Abidah Al Aziz, "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa," *Acta Psychologia* 2, no. 2 (15 Oktober 2020): 92–107, <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>.

Registrasi Sampel yang dilakukan oleh Badan Litbangkes pada tahun 2016, dari hasil survei tersebut didapatkan bahwa sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban berusia pada 10-39 tahun yang berusia remaja dan produktif.² Terkait dalam beberapa hal diatas, terdapat kondisi dimana bahwa setiap individu memiliki kemungkinan berkecenderungan dapat mengalami masalah ketidakamanan atau *insecure*.

Mengenai perasaan *insecure*, menurut KBBI, *insecure* mempunyai makna perasaan tidak aman, dan gelisah. Artinya perasaan tidak percaya diri *Inferiority* dengan diri sendiri dan cenderung minder, bisa juga diartikan sebagai rasa takut dan cemas *anxiety*.³ *Insecure* merupakan sebuah perasaan tidak aman yang muncul saat merasa bersalah, merasa mempunyai banyak kekurangan, serta tidak mampu melakukan sesuatu. Biasanya *Insecure* lebih banyak terjadi pada perempuan dimana pada masa dewasa awal karena adanya perpindahan masa dari remaja menjadi dewasa. Masalah *insecure* adalah masalah yang sederhana tetapi jika tidak diatasi lama kelamaan akan menjadi buruk jika tidak ditangani atau bagi yang tidak bisa menanganinya sendiri dengan baik akan merugikan diri sendiri.⁴ *Insecure* sendiri dapat berupa kecemburuan terhadap fisik, materi, kemampuan, pencapaian hidup dan sebagainya.

² Widyawati, Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia, 2021, <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkesbeberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.

³ Jihan Insyirah Qatrunnada dkk., "Fenomena Insecurity di Kalangan Remaja dan Hubungannya dengan Pemahaman Aqidah Islam," *IQ (Ilmu Al-qur'an): Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 02 (23 November 2022): 139–52, <https://doi.org/10.37542/iq.v5i02.655>.

⁴ Devi Meliana Dan Bing Bedjo Tanudjaja, "Perancangan Komik Digital Tentang Insecurity Pada Kehidupan Sosial Kepribadian Introvert Bagi Remaja Usia 15-21 Tahun," t.t.

Menurut Abraham Maslow dalam hierarki kebutuhan manusia dijelaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan yang tidak sama dan harus dipenuhi secara hierarki untuk mencapai kepuasan yang lebih tinggi. Sedangkan kaitannya dengan masalah *insecure* dalam teori Maslow yaitu kebutuhan yang tidak terpenuhi dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional seseorang dan membuat mereka *insecure*.⁵ Kebutuhan akan rasa aman *secure*, kebutuhan yang mendorong manusia mengharapkan perlindungan. Namun, hilangnya perasaan aman tersebut dapat menyebabkan seseorang timbul rasa curiga, menyimpang, membela diri, bahkan mengganggu. Menurut Melanie Greenberg terdapat 3 alasan umum seseorang merasa *insecure*, yaitu riwayat kegagalan atau penolakan, kurangnya kepercayaan diri karena kecemasan sosial, dan dorongan rasa perfeksionisme. Bisa juga dikatakan bahwa *insecure* seseorang adalah hilangnya rasa bersyukur atas apa yang dimiliki.⁶ Dikalangan dewasa muda kerap kali ditemukan baik dalam kehidupan sehari-hari suatu hal yang membuat individu merasa *insecure* seperti perbedaan fisik yang mencakup mengenai penampilan, bentuk tubuh, perbedaan pada warna kulit, kemampuan dalam bidang akademik serta talenta yang dimiliki setiap individu.

Hal tersebut tidak sesuai dengan isi Al-Qur'an pada surat At-Tin ayat 4 yaitu:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

⁵ A. H. Maslow, —The Dynamics of Psychological Security-Insecurity,|| Journal of Personality 10, no. 4 (1942): 331–344, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-6494.1942.tb01911.x>

⁶ Jihan Insyirah Qatrunnada Dkk., “Fenomena Insecurity Di Kalangan Remaja Dan Hubungannya Dengan Pemahaman Aqidah Islam.”

“*sungguh, kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya*”.⁷

Insecure dalam psikologi menurut Mugabe yang dikutip oleh Jumi yaitu merupakan sebuah upaya dari adanya emosi yang terjadi apabila kita menilai diri kita menjadi seorang inferior dari orang lain. Kemudian mengenai suatu aspek tertentu yang terjadi di dalam kehidupan kita yang bisa kita anggap sebagai kehidupan yang relevan, serta hal- hal yang menjadi penilai dapat menimbulkan valensi negatif di dalam perasaan yang kita miliki. Karena di dalam hidup ini kita biasa menganggap inferioritas merupakan sebuah hal yang membuat kita tidak mampu menghadapi suatu tantangan yang biasa kita anggap sebagai hal yang tidak memenuhi standar tertentu dari diri orang lain maupun diri kita sendiri. Namun salah satu hal ini biasanya hanya akan berhubungan dengan seorang individu yang biasa melakukan rasa tidak aman dan juga cara orang tersebut mengenai pribadi dirinya sendiri. Rasa itu juga bisa kita dapatkan dari rasa malu yang kita alami misalnya malu dengan berat badan, dengan warna kulit sampai dengan hal- hal yang tidak sesuai dengan diri kita sendiri untuk itulah kita terbiasa memancarkan sesuatu yang berkaitan dengan aura diri kita.⁸

Penilaian terhadap diri sendiri mengenai tubuh dan penampilan fisik disebut dengan istilah citra tubuh *body image*. Cash & Pruzinsky, berpendapat bahwa citra tubuh merupakan evaluasi/penilaian tentang penampilan individu terhadap dirinya sendiri. Citra tubuh yang terbentuk dalam diri individu akan berdampak terhadap

⁷ Al-Qur'an Surat At-Tin ayat 4

⁸ Jumi Adela Wardiansyah, “Pengaruh Insecure Terhadap Interaksi Sosial Pada Santri Babun Najah,” 2022.

beberapa hal, salah satu contohnya yaitu kepercayaan diri.⁹ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fadila Elma Ramadhani yang berjudul “Citra Tubuh dan Strategi *Coping* Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2019 yang Mengalami *Body Shaming*” menghasilkan citra tubuh yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2019 adalah *face shaming, fat shaming, thin shaming, skinny shaming, dan hair shaming*. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019 tetap memiliki citra tubuh yang positif meskipun banyak komentar negatif yang mereka dapat dari orang lain terhadap tubuhnya. Mereka tetap memiliki citra tubuh yang positif karena di dalam diri mereka sudah ada penerimaan diri terhadap tubuh mereka yang saat ini dan penerimaan diri terhadap tindakan *body shaming* yang pernah mereka alami. Strategi *coping* yang digunakan pada jenis *problem focused coping* secara umum yaitu terdiri dari melakukan olahraga serta rajin merawat wajah.¹⁰

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Iin Rizkiyah dan Nurliana Cipta Apsari “Strategi *Coping* Perempuan Terhadap Standarisasi Cantik Di Masyarakat” hasil dari penelitian tersebut adalah strategi *coping* yang dilakukan untuk citra tubuh yaitu ada dua strategi *coping* yang dapat dilakukan yaitu strategi *coping* memfokuskan pada memecahkan masalah dan strategi *coping* yang memfokuskan pada modifikasi emosi. Dengan dua strategi ini diharapkan para perempuan dapat

⁹ Septy Wahyu Dianningrum Dan Yohana Wuri Satwika, “Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan” 8 (2021).

¹⁰ Fadila Elma Ramadhani, “Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Jurusan Konseling Dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto 2023,” T.T.

melakukan *coping* positif dalam mengatasi masalah.¹¹ Selain dari dua penelitian di atas, penelitian yang dilakukan oleh Putri Aisyah Sidik yang berjudul “Gambaran *Coping Stres* Terhadap Ketidakpuasan Citra Tubuh Orang Dengan Lupus *Odapus* Di Yayasan Lupus Indonesia” adapun hasil dari penelitian ini adalah mengurangi upaya yang berurusan dengan penyebab stres dan ditemukan bahwa mayoritas *Odapus* Yayasan Lupus Indonesia yang menjadi responden pada penelitian ini puas terhadap citra tubuh mereka.¹²

Setiap orang memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi suatu masalah. Seseorang harus mengetahui dan memahami kemampuan atau kapasitas dirinya untuk lebih mudah menyelesaikan masalah yang ada, begitu pula dengan tuntutan. Tuntutan yang tidak diselesaikan dengan baik dapat menimbulkan permasalahan baru, dapat memunculkan tekanan atau stres pada diri sendiri. Diperlukan berbagai macam strategi untuk mengatasi masalah-masalah tersebut. Salah satu strategi yang digunakan untuk mengatasi masalah tersebut disebut strategi *coping*.¹³ *Coping* sendiri memiliki makna yaitu penanggulangan. *Coping* berasal dari kata “*to cope with*” yang berarti mengatasi atau menanggulangi. *Coping* juga usaha untuk mengontrol, mengurangi, atau belajar untuk menoleransi ancaman yang menimbulkan stres, Sebagai berikut penjelasan mengenai *problem-focused coping*

¹¹ Iin Rizkiyah Dan Nurliana Cipta Apsari, “Strategi Coping Perempuan Terhadap Standarisasi Cantik Di Masyarakat,” *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender* 18, No. 2 (21 Januari 2020): 133, <https://doi.org/10.24014/marwah.v18i2.7371>.

¹² Putri Aisyah Siddik, “Gambaran Koping Stres Terhadap Ketidakpuasan Citra Tubuh Orang Dengan Lupus (*Odapus*) Di Yayasan Lupus Indonesia,” T.T.

¹³ Dhomas Erika Ratnasari, “Strategi Coping Mahasiswa Difabel Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19,” *Inklusi* 8, No. 1 (29 September 2021): 89, <https://doi.org/10.14421/ijds.080107>.

dan *emotion focused coping* menurut Lazarus dan Folkman, strategi *Coping* berfokus pada masalah *problem-focused coping* Strategi ini berfokus kepada menyelesaikan dan memecahkan masalah. Dengan mendefinisikan masalah, mencari dan menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif-alternatif (keuntungan atau manfaat dan kerugiannya), untuk ditentukan alternatif. Strategi ini bertujuan untuk mengubah tekanan lingkungan, hambatan yang diarahkan pada motivasi atau kognitif seperti mengurangi keterlibatan ego, menemukan alternatif, membangun standar kebiasaan yang baru, atau belajar kemampuan yang baru. Sedangkan strategi-strategi dalam *problem-focused coping* yaitu: *planfull problem solving*, *confrontative coping*, dan *seeking social support*. strategi *Coping* berfokus pada emosi *emotion-focused coping* Lazarus dalam Andriyani menyatakan bahwa strategi penanganan stres di mana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif.

Strategi *coping* berfokus pada emosi menurut Rustiana dan Cahyati merupakan proses seseorang untuk berfokus dalam menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, walaupun situasi itu sendiri tidak dapat diubah. Strategi-strategi dalam *emotion-focused coping*, yaitu: *Positive reappraisal*, *Accepting responsibility*, *Self-control*, *Distance*, *Escape avoidance*.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan diatas terdapat pembaharuan dalam penelitian yang akan dilakukan nanti yaitu mengenai gambaran mahasiswa difabel UIN antasari dalam mengatasi rasa insecure terkait citra tubuh mereka melalui strategi coping yang diterapkan. Adapun ketika peneliti melakukan

observasi menemukan bahwa dari gerak-gerik terlihat kurang nyaman berdekatan dengan orang lain dan ada juga yang terlihat biasa saja dengan orang banyak.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada mahasiswa difabel adalah sebagai berikut: “(T) *Apakah Anda merasa ragu mengenai diri Anda? (FA, wawancara dengan mahasiswa difabel)*, “(J) *terkadang saya merasa ragu terhadap diri saya sendiri. (T) “apakah Anda pernah merasa tidak nyaman atau kurang percaya diri jika berada di lingkungan yang baru?.* (J) *“iya, saya merasa kurang percaya diri jika berada di lingkungan yang baru, mungkin karena orang melihat saya dengan kondisi yang berbeda”.* (wawancara pada tanggal 20 september 2023). Berdasarkan wawancara dan observasi yang telah dilakukan kepada mahasiswa FA yang merasa *Insecure* terhadap citra tubuhnya, maka dari itu lah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Gambaran Strategi *Coping* Mahasiswa Difabel Uin Antasari Dalam Mengatasi Perasaan *Insecure* Terkait Citra Tubuh” yang pastinya nanti gambaran dari beberapa subjek berbeda.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Mahasiswa difabel menggambarkan perasaan *insecure* terkait citra tubuh mereka?
2. Apa saja faktor-faktor yang menyebabkan perasaan *insecure* terkait citra tubuh pada Mahasiswa difabel di UIN Antasari Banjarmasin?
3. Bagaimana strategi *coping* yang digunakan Mahasiswa difabel dalam mengatasi perasaan *insecure* terkait citra tubuh?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengalaman Mahasiswa difabel dalam mengatasi perasaan *insecure* terkait citra tubuh.
2. Untuk mengetahui strategi coping yang digunakan dalam mengatasi perasaan *insecure* terkait citra tubuh
3. Untuk mengetahui dampak strategi coping yang digunakan dalam mengatasi perasaan *Insecure* terkait citra tubuh.

D. Signifikansi Penelitian

Beberapa aspek yang diharapkan penulis dapat memberikan manfaat dari hasil penelitian, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memperluas pemahaman tentang pengalaman individu difabel dalam mengatasi perasaan *Insecure* terkait citra tubuh mereka, yang dapat memberikan nuansa dan wawasan baru pada literatur yang ada. Melalui analisis data kualitatif, penelitian dapat mengidentifikasi pola-pola dan tema-tema baru yang muncul dari pengalaman individu difabel, yang dapat membantu dalam pengembangan teori tentang citra tubuh, coping dan disabilitas.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran tentang tantangan yang dihadapi individu difabel dalam hal citra tubuh dan memberikan pendidikan yang lebih baik kepada masyarakat tentang bagaimana memberikan dukungan yang tepat kepada individu difabel.

E. Definisi Istilah

Pada bagian ini peneliti menjabarkan definisi mengenai subjek dan objek secara istilah yang perlu digunakan untuk memperjelas dan membatasi judul penelitian ini.

1. Strategi Coping

Menurut Lazarus & Folkman mengungkapkan bahwa Strategi *Coping* proses individu dalam mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan. Strategi *coping* sendiri didefinisikan sebagai suatu proses tertentu yang disertai dengan suatu usaha dalam rangka merubah perilaku secara konstan untuk mengatur dan mengendalikan tuntutan dan tekanan eksternal maupun internal yang diprediksikan dapat membebani dan melampaui kemampuan ketahanan individu yang bersangkutan.¹⁴

Ada 2 aspek Strategi *Coping* Menurut Lazarus dan Folkman, antara lain yaitu:

a. *Problem-Focused Coping (PFC)*

Strategi ini berfokus kepada menyelesaikan dan memecahkan masalah. Dengan mendefinisikan masalah, mencari dan menghasilkan solusi alternatif, mempertimbangkan alternatif-alternatif (keuntungan atau manfaat dan kerugiannya) untuk ditentukan alternatif. Strategi ini bertujuan untuk mengubah tekanan lingkungan, hambatan yang diarahkan pada motivasi atau kognitif seperti mengurangi keterlibatan ego, menemukan alternatif, membangun standar

¹⁴ Lazarus Richard S Susan Folkman, *Stress, appraisal, coping*, 1984

kebiasaan yang baru atau belajar kemampuan yang baru. Sub aspek dalam *problem focused coping* adalah *Confrontive Coping* merupakan strategi yang ditandai oleh usaha-usaha yang bersifat agresif untuk mengubah situasi, termasuk dengan cara mengambil risiko. Hal tersebut dilakukan oleh individu dengan cara tetap bertahan pada apa yang diinginkan. Seperti *Planful Problem-Solving* untuk menganalisa setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berusaha mencari solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi dan *Seeking Social Support* merupakan strategi untuk mencari nasehat, informasi atau dukungan fungsi dari orang lain.

b. *Emotional Focused Coping (EFC)*

Merupakan strategi penanganan stres di mana individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif. Strategi coping yang berfokus pada emosi merupakan proses seseorang untuk berfokus dalam menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, walaupun situasi itu sendiri tidak dapat diubah. Sub aspek dalam *Emotional Focused Coping* yaitu *Distancing* usaha dalam mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif. *Self Control* yaitu strategi dimana seseorang mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan masalah. *Accepting Responsibility* yaitu suatu individu menerima dimana dirinya memiliki peran dalam masalah yang dihadapinya sementara mencoba untuk memikirkan jalan keluarnya. *Escape-avoidance* strategi berupa melarikan diri atau menghindari dari masalah dan situasi stres dengan cara berkhayal atau berangan-angan juga dengan cara makan, minum, merokok, menggunakan obat-obatan dan beraktivitas.

Dengan melakukan strategi ini individu berharap bahwa situasi buruk yang dihadapinya dapat berlalu. *Positive Reappraisal* strategiyang ditandai dengan usaha untuk menemukan makna positif dari masalah atau situasi yang menekan dihadapi, dan dari situasi tersebut individu berusaha menemukan suatu keyakinan baru yang difokuskan pada pertumbuhan pribadi. Menurut penjelasan di atas Strategi *Coping* merupakan suatu cara yang dilakukan setiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami dan dapat menjadikan hambatan bagi individu tersebut yang didapatkan bersifat merugikan atau menyakitkan.

2. Difabel

Secara umum, terdapat dua istilah yang sering digunakan yakni difabel dan disabilitas dalam penggantian penyandang cacat yang disinyalir lebih kasar. Istilah Difabel merupakan kependekan dari "*Different abled People*" yang memiliki arti keterbatasan seseorang dalam melakukan beberapa hal dengan cara yang dilakukan oleh orang lain pada umumnya. Dalam KBBI, difabel merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami sakit atau cedera sehingga membatasi kemampuan fisik atau mental seseorang. Penyebutan disabilitas di Indonesia sering disebut dengan istilah difabel, sedangkan di dalam undang-undang difabel tetap disebut dengan disabilitas.¹⁵

Mereka yang memiliki keterbatasan fisik, mental, intelektual atau sensorik dalam jangka panjang dimana ketika berinteraksi dengan berbagai hambatan dapat menghalangi partisipasi penuh dan efektif dalam masyarakat atas dasar kesetaraan

¹⁵ "Kamus-Besar-Bahasa-Indonesia," t.t.

dengan orang lain. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan difabel tersebut untuk menyesuaikan kalimat yang tertulis dan tidak bermaksud menyinggung suatu kelompok tertentu. Berdasarkan definisi pada UU No.8 Tahun 2016 Pasal 4 ayat 1, ragam penyandang disabilitas diklasifikasikan menjadi 4, yaitu: disabilitas fisik, disabilitas intelektual, disabilitas mental, dan disabilitas sensorik. Kemudian pada Pasal 4 Ayat 2 didefinisikan ragam disabilitas sebagaimana dimaksud dalam Ayat (1) dapat dialami secara tunggal, ganda, atau multi dalam jangka waktu lama yang ditetapkan oleh tenaga medis sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan. Lebih lanjut terkait ragam penyandang disabilitas pada penjelasan Pasal 4 ayat 1 UU no 8 tahun 2016 didefinisikan sebagai berikut

- a. Penyandang disabilitas fisik adalah mereka yang terganggu fungsi gerak, seperti amputasi, lumpuh layuh atau kaku, paraplegia, cerebral palsy (CP), akibat stroke, akibat kusta, dan orang kecil.
- b. Penyandang disabilitas intelektual adalah mereka yang terganggu fungsi pikir karena tingkat kecerdasan di bawah rata-rata, antara lain lambat belajar, disabilitas grahita dan down syndrome.
- c. Penyandang disabilitas mental adalah mereka yang terganggu fungsi fikir, emosi, dan perilaku, antara lain:
 - 1) Psikososial di antaranya skizofrenia, bipolar, depresi, anxietas, dan gangguan kepribadian; dan
 - 2) Disabilitas perkembangan yang berpengaruh pada kemampuan interaksisosial di antaranya autisme dan hiperaktif.
- d. Penyandang disabilitas sensorik adalah mereka yang terganggu salah

satu fungsi dari panca indera, antara lain disabilitas netra, disabilitas rungu, dan/atau disabilitas wicara.¹⁶

3. *Insecure*

Insecure dalam KBBI mempunyai makna perasaan tidak aman, tidak kuat, dan gelisah. *Insecure* adalah keadaan psikologis yang ditandai dengan perasaan khawatir ataupun takut akan suatu hal. *Insecure* dapat disebabkan karena trauma psikis, ataupun karena merasa bersalah, malu, atau merasa rendah diri (merasa diri penuh kekurangan). *Insecure* merupakan perasaan tidak aman yang dimana seorang individu merasa tidak percaya diri (*inferiority*), takut, cemas (*anxiety*) dan lainnya akan suatu hal yang dipicu oleh rasa tidak puas dan tidak yakin akan kapasitas diri sendiri.¹⁷

Menurut Abraham Maslow *insecure* adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa dirinya tidak aman, ketakutan sehingga dirinya merasa sangat cemas.¹⁸ “*American Psychology Association*” (APA) mendefinisikan *insecure* sebagai perasaan kurang baik, kurangnya rasa percaya diri, dan ketidak mampuan untuk menghadapi suatu masalah, dan perasaan tidak yakin dan cemas ketika berhubungan dengan lingkungan sosial. Adapun Aspek-aspek *Insecure* menurut Abraham Maslow dapat dilihat dari beberapa tingkatan kebutuhan, yaitu:

a. Kebutuhan Dasar (Level 1-2)

¹⁶ Dini Widinarsih, “Penyandang Disabilitas Di Indonesia: Perkembangan Istilah Dan Definisi,” *Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial*, Jilid 20, Nomor 2, (Oktober 2019), 127-142.

¹⁷ A. H. Maslow, “The Dynamics Of Psychological Security-Insecurity,” *Journal Of Personality* 10, No. 4 (Juni 1942): 331–44, <https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.1942.Tb01911.X>.

¹⁸ Uyu Mu’awwanah “Perilaku *insecure* Pada Anak Usia Dini”, *As-sibyan* vol. 2 No. 1. Januari-Juni 2017 ISSN 2541-5549

1. Kebutuhan Fisiologis: Kekurangan kebutuhan dasar (makanan, air, tempat tinggal) menyebabkan perasaan tidak aman.
 2. Kebutuhan Keamanan: Kurangnya keamanan dan stabilitas memicu perasaan takut dan tidak percaya diri.
- b. Kebutuhan Psikologis (Level 3-4)
1. Kebutuhan Sosial: Kurangnya hubungan sosial dan cinta menyebabkan perasaan isolasi dan tidak dihargai.
 2. Kebutuhan Penghargaan Diri: Kurangnya pengakuan dan prestasi memicu perasaan tidak percaya diri dan rendah diri.
 3. Ketergantungan emosional pada orang lain.
 4. Kesulitan mengembangkan identitas diri.
- c. Kebutuhan Aktualisasi Diri (Level 5)
1. Kurangnya kesempatan untuk mengembangkan potensi.
 2. Keterbatasan kreativitas dan kebebasan.
 3. Kesulitan mencapai tujuan hidup.
 4. Perasaan tidak berarti dan tidak berguna.

Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa *Insecure* merupakan perasaan tidaknyaman pada diri individu yang disebabkan kurang percaya diri, perasaan gelisah, tidak berani berhubungan dengan orang lain yang dapat menyebabkan individu menjadi *insecure*, yang berasal dari luar atau dari dalam diri sendiri. Adapun aspek-aspek *insecure* dapat dilihat dari beberapa tingkatan kebutuhan, yang mana jika dari tingkatan kebutuhan dasar sampai dengan aktualisasi diri tidak terpenuhi maka terjadi perasaan *insecure*.

4. Citra Tubuh

Gambaran tentang apa yang dievaluasi oleh seseorang terhadap penampilan fisiknya. menurut Cash & Pruzinsky, citra tubuh adalah Citra tubuh merupakan sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya berupa penilaian positif dan negatif. Individu dengan sifat naluri negatif akan menganggap dirinya sebagai orang yang tidak memiliki sifat karakter yang kuat, sedangkan orang lain tidak memiliki sifat tersebut Orang dengan citra tubuh positif akan dapat melihat bahwa dirinya baik untuk dirinya sendiri atau orang lain, atau mereka tidak akan pernah menyesali penampilannya. Semua jenis kandung kemih memiliki dampak signifikan terhadap cara seseorang mengelola tubuhnya dan menjalani kehidupan sehari-hari.¹⁹ Berdasarkan uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa citra tubuh merupakan persepsi bagaimana suatu individu memberikan penilaian terhadap tubuhnya sendiri.

Citra tubuh *body image* merupakan persepsi dan perasaan individu tentang tubuhnya sendiri. Berikut aspek-aspek citra tubuh menurut Cash dan Purzensky:

a. Aspek Kognitif

1. Pengetahuan tentang tubuh (pengetahuan tentang bentuk, ukuran, dan fungsi tubuh).
2. Persepsi tentang penampilan tubuh (evaluasi diri tentang kecantikan/kekerenan).

¹⁹ Thomas Ed Pruzinsky Cash Thomas F, *Ody Images: Development, Deviance, And Change*. (Guilford Press, 1990).

3. Perbandingan dengan orang lain (membandingkan tubuh dengan orang lain).

b. Aspek Emosional

1. Perasaan tentang tubuh (bangga, malu, puas, tidak puas).
2. Kepuasan tubuh (merasa nyaman atau tidak dengan tubuh).
3. Kepercayaan diri (keyakinan dalam berinteraksi sosial).

Aspek Perilaku

1. Perilaku perawatan tubuh (aktivitas olahraga, diet, perawatan kulit).
2. Perilaku sosial (interaksi dengan orang lain, berpakaian, gaya hidup).
3. Perilaku terkait kesehatan (pemeriksaan kesehatan, penggunaan obat-obatan).

c. Aspek Psikologis

1. Identitas diri (citra tubuh mempengaruhi identitas dan harga diri).
2. Ketergantungan pada pendapat orang lain (membutuhkan pengakuan dari orang lain).
3. Kekhawatiran tentang penampilan (cemas tentang penilaian orang lain).

F. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan salah satu pedoman bagi penulis dalam penyusunan kerangka teori dan metode penelitian. Namun, penulis tidak menemukan penelitian dengan fenomena yang sama, hanya ada beberapa penelitian yang memiliki relevansi dengan judul dan teori pada penelitian ini.

1. Penelitian yang berjudul “Coping Stress Mahasiswa Sudah Berkeluarga Dalam Menghadapi Tugas Akhir Skripsi” Oleh Firda Riski Hananda (2023).

Dalam penelitian ini menggunakan Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, yang menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Adapun hasil dari penelitian ini adalah Terdapat tiga bentuk perilaku coping yang berorientasi pada problem focused coping yang dilakukan oleh mahasiswa sudah berkeluarga dalam menghadapi tugas akhir skripsi yaitu mengelola waktu, fokus pada salah satu tugas, meminta bantuan orang lain dan Terdapat tiga perilaku coping yang berorientasi pada emotion focused coping yang mengarah pada pengaturan emosional dengan menggunakan beberapa tindakan untuk mengatasi stress yaitu self control, melakukan hal-hal menyenangkan, mencurahkan isi hati. Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu menggunakan metode kualitatif adapun dengan perbedaan penelitian ini yaitu subjek dan variabel yang berbeda.²⁰

2. Penelitian yang berjudul “Gambaran Strategi Coping Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi UIR” Oleh Hendri Yadi (2022). Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian Kuantitatif, yang menggunakan skala respon. Hasil dari penelitian ini adalah strategi *coping* Akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIR tergolong sedang dilihat dari aspek *Approaching* mahasiswa termasuk dalam kategori sedang yaitu sebesar 44,4%, kemudian dari aspek *Advodance coping* berada dalam kategori sedang. Persamaan dalam penelitian ini yaitu terletak pada Gambaran strategi *coping*.

²⁰ Firda Riski Hananda, “Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Jurusan Dakwah Dan Komunikasi Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta,” 2023

Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu pada metode penelitian yang digunakan serta penambahan variabel seperti *Insecure* dengan Citra tubuh ²¹.

3. Penelitian yang berjudul “Strategi *Coping* Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tunanetra UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” oleh Dian Noviana Putra (2013). Jenis penelitian ini adalah Kualitatif dengan teknik pengumpulan data Observasi, Wawancara dan Dokumentasi. Hasil dari penelitian ini adalah strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa UIN sunan Kalijaga yaitu *problem focused coping* dan *Emotional Focused coping* berdasarkan dua strategi tersebut Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga dapat mengatasi masalah yang menyebabkan stres. persamaandalam penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu Strategi *Coping* yang akan dilakukan. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu variabel stres dan *Insecure* terhadap Citra Tubuh.²²
4. Penelitian yang berjudul “Kecemasan Dan Strategi *Coping* Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Pacaran” oleh Angela Putriana (2018). Jenis Penelitian kualitatif dalam penelitian ini menggunakan setting alamiah dengan menggunakan metode wawancara sebagai alat pengumpul data utama terhadap subjek yang berkaitan erat dengan lingkungannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita yang mengalami kekerasan dalam

²¹ Hendri Yadi, “Gambaran Strategi *Coping* Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Uir” (Skripsi, Universitas Islam Riau) 2022.

²² Dian Noviana Putra, “Strategi *Coping* Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tunanetra UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta) 2013.

pacaran mengalami kecemasan dalam kategori sedang dan tinggi. Dari beberapa subjek memilih untuk meninggalkan dan bertahan dengan melakukan *Problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu strategi coping yang dilakukan dan metode yang digunakan. Perbedaan penelitian ini terletak pada subjek dan variabel yang digunakan.²³

5. Penelitian yang berjudul “Strategi Coping Perempuan Terhadap Standarisasi Cantik Di Masyarakat” oleh Iin Rizkiyah dan Nurliana Cipta Apsari (2019). Jenis penelitian yang digunakan deskriptif dengan mengkaji literatur dari artikel, jurnal dan buku yang relevan. Hasil penelitian adalah banyaknya dampak negatif dari standar kecantikan di masyarakat membuat stres pada wanita, sehingga dibutuhkan ada dua strategi coping yang dapat dilakukan yaitu strategi coping yang memfokuskan pada memecahkan masalah dan strategi coping yang memfokuskan pada modifikasi emosi. Dengan dua strategi ini diharapkan para perempuan dapat melakukan coping positif dalam mengatasi masalah standarisasi cantik perempuan, sehingga tetap memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan terus menjalani hidup dengan semangat. Adapun persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu berfokus kepada strategi coping dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu terletak pada metode, variabel yang

²³ Angela Putriana, “Kecemasan Dan Strategi Coping Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Pacaran,” *Psikoborneo*, 6, no.3 (2018): 453–61.

digunakan serta subjek penelitian.²⁴

G. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dalam melakukan penelitian maka disusunlah sistematika penelitian:

Bab Pertama, merupakan pendahuluan berisi penjelasan suatu masalah memuat latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi Penelitian, definisi istilah, penelitian terdahulu yang sama dengan penelitian yang diteliti serta sistematika penulisan tentang bagaimana Strategi Coping dalam mengatasi insecure terkait citra tubuh pada mahasiswa difabel Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

Bab Kedua, berisi landasan teori mengenai rujukan yang didalamnya terdiri dari penjabaran variabel-variabel yang akan diteliti yaitu Strategi Coping, Difabel, Insecure dan Citra tubuh.

Bab ketiga, berisi metode penelitian mengenai judul penelitian tentang gambaran strategi coping mahasiswa difabel dalam mengatasi perasaan insecure terhadap citra tubuh.

Bab keempat, berisi analisis data dan laporan penelitian mengenai judul penelitian yaitu gambaran strategi coping mahasiswa difabel dalam mengatasi perasaan insecure terhadap citra tubuh.

²⁴ Rizkiyah Dan Apsari, "Strategi Coping Perempuan Terhadap Standarisasi Cantik Di Masyarakat."

Bab lima, yaitu berisi kesimpulan dan saran-saran dengan judul yang sudah diteliti oleh peneliti yaitu gambaran strategi coping mahasiswa difabel dalam mengatasi perasaan insecure terhadap citra tubuh.