

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tipe tubuh yang ideal merupakan tipe tubuh yang menyeimbangkan tinggi dan berat badan di sebagian besar negara, terutama negara industri dan negara berkembang seperti Indonesia. Dikatakan bahwa tubuh pria yang sempurna adalah yang berotot, ramping, dan sehat, sedangkan tubuh wanita yang ideal adalah yang langsing, berlekuk, kuat, dan sehat (Widiaswati, 2016). Budaya yang cenderung memuja standar kecantikan tertentu seringkali menempatkan individu dewasa, khususnya wanita, dalam situasi kesulitan untuk menerima dan mencintai diri sendiri.

Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dapat memicu perasaan rendah diri, kecemasan, bahkan masalah kesehatan mental. Data dari Riset Kesehatan Dasar Riskesdas (2018) menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Penduduk berusia lebih dari 15 tahun dengan jumlah lebih dari 19 juta penduduk mengalami gangguan psikologis emosi, serta tidak kurang dari 12 juta merasakan stres karena ketidakmampuan mereka dalam penerimaan diri (sehatnegeriku.kemkes.go.id, 2021). Dalam penelitian ini, *self acceptance* merupakan hal yang signifikan karena rendahnya tingkat penerimaan diri telah dikaitkan dengan masalah kesehatan mental seperti gangguan makan, kecemasan, dan depresi.

Jika seseorang memiliki *self acceptance* yang rendah cenderung menjadi pribadi yang berserah pada evaluasi individu lain pada dirinya. Seseorang yang memiliki *self acceptance* rendah cenderung merasa pesimis, menuding dirinya sendiri, merasa *insecure*, rendah diri pada keadaannya, merasa tidak ada artinya, memiliki perasaan iri pada kondisi individu lain serta merasa sukar menciptakan

hubungan baik dengan individu lain, tidak lupa akan selalu merasa sedih (Ulan et al., 2021). Aisah (2022) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa pada seorang perempuan dewasa awal jika tidak mempunyai *self acceptance* yang baik dapat menimbulkan munculnya pandangan yang negatif terhadap diri.

Wanita menjadi lebih takut ketika tidak bisa memenuhi standar kecantikan masyarakat. Synnot dalam Rimbardi et al., (2021) menyebutkan jika wanita merupakan obyek keindahan serta pasti akan dijadikan fokus lingkungan sekitar khususnya wanita secara fisik saat berada di tempat umum. Satu diantara bentuk fisik ini misalnya *tone* kulit. Berdasarkan data survei ZAP Index Beauty (2018), sekitar 10.661 dari 17.889 wanita Indonesia yang mengikuti survei menginginkan kulitnya bersih setelah perawatan kulit. Cerah artinya ingin membuat kulit lebih putih. Menurut data, 73,1% dari seluruh responden wanita berusia antara 18 hingga 40 tahun setuju jika arti dari kecantikan merupakan warna kulit yang putih dan bersinar.

Standard kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat ini membuat banyak wanita dari mulai remaja hingga dewasa sulit dalam melakukan penerimaan diri. Pandangan buruk yang dilontarkan masyarakat terhadap diri para wanita merupakan pemicu utama dalam hal penerimaan diri, karena masyarakat Indonesia kebanyakan masih memikirkan nilai dan komentar orang lain. Penerimaan diri sebagai konsep psikologis yang mencakup evaluasi positif terhadap diri sendiri, menjadi faktor penting dalam kesejahteraan mental. Fenomena ini mendorong banyak perempuan untuk melakukan perubahan pada tubuh mereka, terlihat dari peningkatan jumlah industri kecantikan. Data yang tercatat dari BPS adanya kenaikan jumlah bidang kecantikan dari berkembang sampai 20,6 persen dari tahun 2021 yang berjumlah 819 menjadi 913 di Juli 2022

(kompas.co.id, 2022). Ini menunjukkan bahwa banyak wanita dewasa ingin melakukan perubahan terhadap diri untuk memenuhi standard kecantikan sehingga penerimaan diri wanita tersebut menjadi meningkat.

Penerimaan diri menjadi krusial dalam konteks ini, sebagai bentuk harga diri dan penilaian realistis terhadap diri sendiri. Hurlock (2015) menyatakan bahwa sejumlah faktor, termasuk kesadaran diri, harapan yang masuk akal, tanpa rintangan dari sekitar, disposisi khalayak publik baik, tanpa kelainan psikis yang parah yang ditimbulkan oleh perundungan dalam berbagai bentuknya, pengaruh keberhasilan kualitatif dan kuantitatif yang dialami, dan identifikasi individu yang mudah beradaptasi, semuanya berdampak pada penerimaan diri. Jika individu mempunyai *self acceptance* yang baik, ia akan mengembangkan konsep diri yang positif.

Penerimaan diri terhadap kelebihan dan kelemahan diri yang kemudian dapat mengembangkan potensi diri sehingga memiliki kemampuan menghadapi masalah atau kondisi yang tidak ideal dalam dirinya. Seseorang akan dapat mengatasi dampak *body shamming* jika konsep penerimaan dirinya positif. Penelitian yang dilakukan R. Gayatri dan Rahmasari (2022) mengidentifikasi beberapa elemen, seperti kesadaran diri, pencapaian, pemahaman yang luas, dan konsep diri yang baik, yang berkontribusi terhadap penerimaan diri yang positif.

Berdasarkan studi yang dilaksanakan Khoiriyah dan Rosdiana (2020) bahwa perempuan dewasa awal di Kota Malang memiliki penerimaan diri pada kategori sedang. Wanita dewasa usia 20-40 tahun di Kota Malang, yang jumlahnya mencapai 425.842 orang menurut data BPS tahun 2023 Malangkota.bps.go.id, (2023) memiliki tekanan penerimaan diri, tekanan ini dipengaruhi oleh norma sosial, media, dan bahkan lingkungan sekitar yang juga

dialami di tempat lain (DI Yogyakarta, DKI Jakarta, Bandung, dan Surabaya, seperti yang dinyatakan Aristantya dan Helmi (2019). Penetapan norma sosial ini tanpa disadari menciptakan fenomena adanya *body shaming*, dimana ini menjadi sesuatu yang seringkali dianggap remeh walaupun sebenarnya *body shaming* merupakan penghakiman atau kritik terhadap penampilan fisik seseorang baik dilakukan secara langsung maupun tidak.

Wanita yang mengalami *body shaming* mengalami hambatan signifikan dalam mencapai tingkat penerimaan diri yang sehat, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi aspek-aspek kehidupan sehari-hari mereka terutama yang dapat berakibat bunuh diri pada tataran yang parah (Rahmadhan S. & Purba, 2023). Perempuan dapat mengalami *body shaming* akibat kurangnya dalam hal penerimaan diri dan meningkatnya kecemasan. Ketidakmampuan individu untuk memenuhi standar ini menciptakan konflik dalam komunitas mereka. Konflik dapat muncul dari kritik asalnya dari sekitar. Kritik ini bisa tumbuh menjadi perkataan buruk yang dikenal dengan perundungan maupun *body shaming*. Disadari maupun tidak, *body shaming* banyak dialami sebagian besar perempuan dalam aktivitas sosialnya setiap hari.

Pada survey pendahuluan yang dilakukan dengan cara menanyakan secara langsung terhadap 30 orang wanita dewasa secara acak, yang memiliki status karyawan di Kota Malang, sebanyak 22 orang atau 73% mengalami *body shaming* dalam hubungan sosialnya. Secara luas peristiwa yang kejadian di negara kita, berdasarkan data dilansir MABES Polri mengutarakan adanya laporan sebanyak 966 ujaran kebencian tentang fisik atau *body shaming* yang ditangani Polri ditahun 2018. Diantaranya sebesar 347 kasus diselesaikan dengan baik melalui jalur hukum atau mediasi pihak korban dan pelaku.

(news.detik.com, 2018). Fenomena ini tidak lagi menjadi fenomena pertama kali yang terjadi. Studi *Fit Rated* juga menjalankan survey pada 1.000 orang pria dan wanita yang mengutarakan bahwa wanita banyak memperoleh perundungan secara fisik daripada pria (wolipop.detik.com, 2018). Mereka banyak mendapatkan body shaming yang berkedok candaan diantara komunitas mereka yang berpengaruh terhadap penerimaan diri mereka. Wanita jika mendapatkan perundungan secara fisik akan mendapatkan gangguan emosional yang mengakibatkan kesulitan dalam menerima diri sendiri dapat menghadapi tantangan besar dalam menjalani kehidupan sehari-hari, baik dalam aspek hubungan sosial maupun kesejahteraan mental.

Banyak wanita dewasa, secara sadar atau tidak, mengalami kecemasan terhadap penampilan diri dan kurang percaya diri. Ekspektasi terhadap penampilan fisik wanita dewasa, yang dibentuk oleh lingkungan dan media, menjadi pemicu peningkatan insiden *body shaming*. Laporan ZAP Beauty Index 2020 mencatat bahwa sekitar 62,2% wanita di Indonesia mengatakan pernah merasakan perundungan berdasarkan fisik, dengan 47% di antaranya merasakan perundungan secara fisik disebabkan oleh bentuk fisiknya yang dinilai gendut (databoks, 2022). Persepsi tubuh ideal yang dipromosikan melalui media massa menciptakan tekanan sosial bagi perempuan untuk memenuhi standar kecantikan tertentu. Wanita sering kali mengalami konflik antara citra diri yang diinginkan oleh masyarakat dan realitas tubuh mereka sendiri. Kritik terhadap penampilan fisik dapat berkembang menjadi *body shaming*, bahkan dalam bentuk *bullying*, dan memiliki dampak serius terhadap penerimaan diri.

Tindakan *body shaming* melibatkan mengkritik atau tidak menyukai ukuran, bentuk, atau penampilan fisik orang lain. Menilai, membandingkan, dan mengutuk penampilan seseorang-secara langsung maupun tidak langsung-adalah ciri-ciri utama dari *body shaming* (Fitria & Febrianti, 2020). Menurut Fredricson dan Robert (1997), *body shaming* adalah perilaku di mana seseorang menilai penampilannya sendiri dan orang lain berdasarkan internalisasi standar kecantikan yang ideal. Mabes Polri mengatakan pada tahun 2018 bahwa 732 dari 966 insiden *body shaming* yang dilaporkan di Indonesia telah diselesaikan; sebagian besar dari kasus-kasus ini melibatkan penggunaan media sosial wartakota (Tribunnews.com, 2023).

Penelitian sebelumnya oleh Resa dan Soetjiningsih, (2023) membuktikan bahwa terdapat hubungan dengan arah positif secara statistik pada variabel konsep diri dengan kepercayaan diri pada mereka yang pernah mengalami *body shaming*. Seseorang yang pernah menjadi korban perilaku *body shaming* dapat mengurung diri dari lingkungan sosial dan merasa *insecure* sebagai akibat dari perilaku tersebut, lain halnya ketika individu mempunyai konsep diri yang baik atau sehat dapat mampu mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan dirinya, mengembangkan potensi yang dimiliki, merasa cukup dengan kapabilitas dirinya sendiri, dan mampu mengatasi hambatan yang ada.

Berdasarkan fenomena tersebut dan didasarkan pada hasil survei pendahuluan yang mengidentifikasi adanya masalah *body shaming* pada perempuan dewasa awal di Kota Malang, sehingga perlu diteliti pengaruhnya terhadap penerimaan diri, maka peneliti tertarik untuk mengangkat ini sebagai topik penelitian yaitu pengaruh *body shaming* dengan penerimaan diri (*self-acceptance*) pada Perempuan dewasa Awal di Kota Malang.

B. Rumusan Masalah

Sebagaimana latar belakang masalah yang sudah dipaparkan serta berdasarkan latar belakang masalah yang telah disusun, maka diajukan rumusan masalah untuk penelitian ini dengan pertanyaan: apakah ada pengaruh *body shaming* terhadap penerimaan diri (*self-acceptance*) pada perempuan dewasa di Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah yang diajukan sebelumnya, maka tujuan penelitian ini yaitu menganalisa pengaruh *body shaming* terhadap penerimaan diri (*self-acceptance*) pada perempuan dewasa di kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari hasil penelitian ini, yakni diharapkan agar dapat menjadi dasar pengembangan ilmu dan pengetahuan dalam bidang Psikologi khususnya psikologi pada wanita dewasa.

2. Manfaat Praktis

Selain bermanfaat dalam pengembangan ilmu dan pengetahuan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam hal praktis, perempuan dapat mengetahui dan mengevaluasi penerimaan dirinya dikaitkan dengan ada tidaknya tindakan *body shaming* terhadapnya.