

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penampilan sangat penting bagi wanita, jadi penting bagi mereka untuk tampil dengan cara yang menarik perhatian orang lain. Sebagian besar orang menganggap seorang wanita yang sempurna adalah yang cantik, pintar, tinggi, langsing, dan memiliki tubuh ideal. Tetapi pada kenyataannya, definisi wanita yang ideal tergantung pada cara seseorang melihat dan memahami istilah itu.

Thompson (2008), menjelaskan bahwa setiap orang memiliki keinginan untuk tampil sempurna di depan setiap orang yang mereka temui. Kekhawatiran tentang hal ini dapat menyebabkan orang melakukan hal-hal untuk tampil menarik seperti yang diharapkan, karena bagi seseorang, penampilan yang menarik dapat menentukan sebuah kesan yang membentuk diri mereka dan mampu membentuk hubungan dengan orang lain.

Chaplin (2012), berpendapat bahwa *self acceptance* terdiri dari pengakuan akan keterbatasan diri sendiri dan rasa puas dengan diri sendiri sebagai individu. Namun, menurut Arthur (2010), *self acceptance* adalah cara seseorang menerima dirinya sendiri. Jika *self acceptance* didasarkan pada ujian yang relatif objektif terhadap talenta, kemampuan, dan nilai kreatif umum seseorang, istilah ini digunakan untuk konotasi khusus. Sebuah perasaan puas yang penuh akan kemampuan dan keterbatasannya sendiri dan pengakuan yang nyata terhadap keterbatasannya.

Aspek-aspek *self acceptance* menurut Hall & Lindzey (2010) yaitu: (1) Perasaan sederajat. (2) percaya pada kemampuan. (3) bertanggung jawab. (4)

orientasi keluar diri. (5) berpendirian. (6) menyadari keterbatasan. (7) menerima sifat kemanusiaan. Selain itu Hurlock (2008) mengungkapkan beberapa faktor yang membentuk *self acceptance* seseorang, yaitu: pemahaman diri, harapan yang realistis, tidak adanya hambatan dari luar, sikap sosial yang positif, tidak adanya stres yang berat, pengaruh keberhasilan, dan konsep diri yang stabil.

Penelitian yang dilakukan oleh Universitas Harvard bekerja sama dengan Dove, sebuah merek produk yang berfokus pada perawatan kecantikan wanita, hanya sekitar 2% wanita di seluruh dunia dan hanya 3% wanita di Asia percaya dan merasa diri mereka cantik. Selain itu, tidak sampai 40% wanita di Indonesia merasa nyaman dengan kecantikan mereka sendiri. Ini menunjukkan bahwa definisi kecantikan didasarkan pada banyak hal, seperti bagaimana wanita berperilaku (Moernantyo, 2005).

Fenomena terbaru terdapat permasalahan *self acceptance* yang ditemukan pada mahasiswa fakultas psikologi di Universitas Islam Riau. Berdasarkan survey yang telah peneliti lakukan mendapatkan hasil bahwa terdapat 77,6% atau sebanyak 166 mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Riau memiliki *self acceptance* yang rendah dan 4,7% atau sebanyak 10 mahasiswa lainnya memiliki *self acceptance* yang sangat rendah. Wawancara singkat yang peneliti lakukan pada tanggal 20 Januari 2023 kepada enam mahasiswa yakni lima mahasiswa perempuan dan satu mahasiswa laki-laki dengan inisial (LS), (AP), (AM), (DS), (VY) dan (WM) semakin mendukung dari hasil survey ini dimana ditemukan terdapat berbagai permasalahan terkait *self acceptance* baik terhadap *body image* maupun pada penyesuaian sosialnya. Adapun hasil dari wawancara yang telah dilakukan ialah ingin bertubuh gemuk,

merasa bentuk wajah kurang menawan, merasa sulit menyesuaikan hobi teman-teman di kuliah, serta merasa kesepian meskipun berada di dalam kelas.

Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Partini dkk (2023) tentang peran kebersyukuran dan kesabaran dengan *self acceptance* ibu dengan anak berkebutuhan khusus. Responden penelitian adalah 103 orang ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Hasil analisis menunjukkan adanya peran yang sangat signifikan antara kebersyukuran dan kesabaran terhadap *self acceptance* pada ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus, dengan $F=193.664$ signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), kebersyukuran sangat dominan dalam memberikan perannya hingga 76,03% sedangkan kesabaran berkontribusi sebesar 3,47% terhadap *self acceptance*. Hal ini menunjukkan hipotesis yang diajukan terbukti.

Fenomena yang ada juga adalah banyak individu memiliki *self acceptance* yang rendah atau low *self acceptance*. Hasil wawancara yang dilakukan oleh Maryam dan Ildil pada tahun 2019 dengan lima mahasiswa S1 dari Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan UNP menunjukkan bahwa beberapa siswa masih sering mengalami kesulitan untuk menerima kondisi fisik mereka karena mereka merasa bahwa kondisi fisik mereka tidak menawan atau indah ketika dilihat oleh orang lain. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurlaila (2017) di SMP Negeri 1 Bandung menunjukkan bahwa siswa memiliki kategori tingkat rendah dalam hal *self acceptance* dan peningkatan, dengan tugas perkembangan yang dijamin untuk siswa. Ini menunjukkan bahwa banyak remaja masih gagal menerima diri mereka sendiri.

Sebuah penelitian yang dilakukan di Jakarta pada tahun 2003 Herawati (dalam Suprpto dan Aditomo, 2007) menemukan bahwa 40% wanita berusia 18-25 tahun mengalami ketidakpuasan tubuh dalam tingkatan tinggi dan 38% mengalami tingkatan sedang. Orang yang tidak puas dengan tubuh mereka biasanya percaya bahwa memiliki wajah yang cantik, berat badan yang ideal, dan bentuk tubuh yang ideal adalah penampilan fisik yang menarik. Individu melihat anggota tubuhnya sebagai fungsi atau objek keindahan tergantung pada apakah mereka puas atau tidak dengan bentuk tubuh mereka. Individu yang memiliki kecenderungan ketidakpuasan terhadap tubuhnya biasanya sangat membesar-besarkan kekurangan fisiknya, yang akhirnya menyebabkan rasa kurang percaya diri dan masalah dalam *self acceptance*.

Ridha (2013) menunjukkan bahwa *self acceptance* sangat dipengaruhi oleh *body image* budaya dan standarisasi masyarakat tentang penampilan dan kecantikan, yang mencakup gagasan kurus, gemuk, indah, dan menawan ketika dilihat. Persepsi individu terhadap dirinya sendiri, baik penilaian positif maupun negatif, sangat memengaruhi *self acceptance* mereka, yang menghasilkan perasaan berharga atau kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan, dan terkadang dapat berdampak yang signifikan pada diri wanita.

Pandangan atau persepsi tubuh yang dibentuk secara emosional disebut *body image*. Ini dapat berubah sesuai dengan suasana hati, pengalaman, dan lingkungan (Croll, 2005). Sebaliknya, orang yang memberikan persepsi negatif cenderung mengalami kecemasan, depresi, kurang percaya diri, putus asa, dan ketakutan menghadapi penolakan di lingkungan sosialnya (Berk, 2012).

Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018), wanita lebih memperhatikan penampilan fisiknya daripada pria. Mereka berusaha memakai makeup, berpakaian menarik, dan membentuk tubuh yang ideal. Dengan bertambahnya usia, tubuh manusia mengalami perubahan dan perkembangan, khususnya yang terjadi pada wanita dewasa awal. Mereka mulai menyadari kekurangan-kekurangan fisik mereka, yang menyebabkan mereka terkadang merasa tidak puas dan berpersepsi negatif tentang diri mereka sendiri (Berk, 2012). Hanya 3% wanita Asia yang merasa dirinya cantik, dan hanya 1% wanita Indonesia yang berani mengatakan bahwa mereka cantik, menurut hasil survei yang dilakukan Etcoof dalam Kampanye untuk Kecantikan Asli (Ken, 2005).

Wanita dewasa awal yang menerima dirinya baik adalah mereka yang bersikap wajar, menerima, mengakui kekurangan dan kelebihan dirinya, dan selalu melihat ke depan dengan optimis. Kondisi fisik seseorang dalam menerima dirinya terkait erat dengan kemampuan mereka untuk menerima diri mereka sendiri. Penurunan fisik adalah salah satu penyebab lebih banyak kasus obesitas dan masalah kesehatan lainnya. Menerima keadaan fisik dan menggunakan tubuh secara efektif adalah perkembangan yang terjadi dari masa remaja hingga dewasa awal. Namun, jika seseorang merasa tidak puas atau khawatir dengan penampilannya, hal itu dapat menyebabkan kesulitan untuk menerima dirinya sendiri, yang dapat menyebabkan konflik atau konflik masalah dan ketidakbahagiaan (Hurlock, 2009).

Dewasa awal adalah masa pergantian dari remaja ke dewasa, yang biasanya terjadi pada usia 18 hingga 25 tahun. Selama periode ini, orang biasanya memiliki kecenderungan untuk lebih memikirkan diri sendiri (Santrock 2012). Arnet menjelaskan bahwa dewasa awal memiliki lima ciri, salah satunya adalah self-

focused (terfokus pada diri sendiri), yang berarti bahwa orang cenderung lebih fokus pada diri sendiri, yang berarti mereka kurang mampu terlibat dalam tanggung jawab sosial, menyelesaikan tugas, dan berkomitmen terhadap sesama manusia. Hal ini tentu saja berlaku untuk wanita yang menginjak usia dewasa awal, karena wanita pada dasarnya cenderung selalu terlihat menarik dan cantik.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (dalam Shinta, dkk, 2019), terhadap 80 wanita usia 15 hingga 21 tahun, ditemukan bahwa 46 subjek memiliki *self acceptance* yang tinggi, yang berarti mereka melakukan perilaku diet yang sehat, dan 34 subjek memiliki *self acceptance* yang rendah, yang berarti mereka melakukan perilaku diet yang tidak sehat, hal tersebut dikarenakan rendahnya pandangan pada *body image*. Salah satu alasan mengapa seseorang mengalami rendahnya *self acceptance* adalah karena mereka tidak memahami perubahan fisik yang sudah dialami. Akibatnya, mereka merasa kurang menerima diri terhadap perubahan yang dialami (Thomas dalam Hurlock, 2009).

Ridha (2012), tingkat kepuasan dan ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya bergantung pada perasaan mereka sendiri dan keyakinan mereka tentang tubuhnya. Sebenarnya, apa yang dipikirkan mungkin tidak benar-benar menunjukkan keadaan sebenarnya. Sebaliknya, itu adalah hasil dari nilai-nilai, standarisasi, dan persepsi diri yang subjektif tentang *body image* ideal, yang secara tidak langsung memberikan saran atau rekomendasi, dan kemudian diproses oleh individu dalam kelompok masyarakat untuk suatu paradigma (Ridha, 2012). Melihat fenomena-fenomena di atas *body image* dapat mempengaruhi *self acceptance* seseorang terhadap lingkungannya.

Untuk kesehatan mental, *self acceptance* sangat penting karena ketidakmampuan untuk menerima diri sendiri dapat menyebabkan berbagai masalah emosional, seperti kemarahan yang tidak terkontrol dan bahkan depresi. Mereka yang memasuki evaluasi diri terhadap penerimaan dirinya sendiri sangat membutuhkan dan berfokus pada keadaan untuk membanggakan diri untuk mengimbangi kekurangan mereka.

Berdasarkan latar belakang latar belakang di atas, halini mendorong peneliti untuk memiliki harapan besar dengan melakukan penelitian terkait pengaruh *Body Image terhadap Self Acceptance*, dengan judul penelitian “pengaruh *Body Image terhadap Self Acceptance* wanita dewasa awal melalui media sosial instagram”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang, rumusan masalah yang hendak diteliti adalah apakah ada pengaruh *body image* terhadap *self acceptance* pada wanita dewasa awal melalui media sosial instagram?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan perumusan masalah yang telah dijelaskan maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh *body image* terhadap *self acceptance* pada wanita dewasa awal melalui media sosial instagram. Selain itu, adapun manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini yaitu :

1. Manfaat Akademis atau Teoritis

Diharapkan bahwa penelitian ini akan menambah bidang keilmuan yang mempelajari teori psikologi tentang *body image* dan *self acceptance*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Penulis

Menambah wawasan dan memperdalam pemahaman terkait variabel *body image* terhadap *self acceptance* pada wanita dewasa awal melalui media sosial instagram.

b. Bagi Wanita Dewasa Awal

Diharapkan dapat membantu para wanita dewasa awal untuk memahami perkembangan dan memahami *body image* tidak hanya dengan cantik, ideal dan menarik akan tetapi memperhatikan kesehatan membuat *body image* lebih positif serta memahami dan menerima keadaan dirinya akan penampilan fisiknya.

c. Bagi Masyarakat

Diharapkan sebagai acuan informasi mengenai *self acceptance* dan penampilan fisik yang tidak hanya dilihat dan mengikuti standar yang ada sehingga mampu menerima bentuk tubuhnya bagaimanapun keadaannya.