

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Individu dalam rentang kehidupan akan selalu berhadapan dengan berbagai masalah, hanya saja masalah yang dihadapi setiap individu akan mempunyai bentuk dan tingkat kesulitan yang berbeda dengan yang lainnya. Keterampilan individu dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapi akan menuntun individu tersebut menuju tujuan kehidupan selanjutnya. Dalam hal ini, dimisalkan seorang mahasiswi yang memiliki penerimaan diri baik ditandai dengan sikap yang positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima kekurangan serta kelebihan pada dirinya, seperti kondisi fisik yang dimiliki individu.

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. 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.

Penelitian yang dilakukan oleh Wiryo (2012) di SMA Laboratorium UM dengan menggunakan *expressed acceptance otherscale* terhadap 40 peserta didik menunjukkan 42,5% memiliki penerimaan diri rendah, 25% memiliki penerimaan diri sedang, dan 32,5% individu memiliki penerimaan diri yang tinggi, sehingga siswi di SMA Laboratorium sebagian besar memiliki penerimaan diri yang rendah. Adapun hasil survey yang dilakukan oleh *American Association of University Women* (dalam Huebscher, 2010) bahwa terdapat 29% wanita yang merasa puas terhadap tubuh mereka.

Menurut Wahyu (2016) individu yang mempunyai penerimaan diri negatif akan mudah putus asa, selalu menyalahkan dirinya, malu, rendah diri akan keadaannya, merasa tidak berarti, merasa iri terhadap keadaan orang lain, akan sulit membangun hubungan positif dengan orang lain, dan tidak bahagia. Oleh karena itu, ketidakpuasan terhadap tubuhlah yang dapat menjadi hambatan. Salah satunya yaitu mengenai masalah penerimaan diri yang sangat dianggap penting bagi manusia, karena ketika individu menerima diri sebagai seorang manusia dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, maka individu tersebut memiliki penerimaan diri yang positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Ridha (2012) bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara citra tubuh terhadap penerimaan diri pada mahasiswa Aceh yang tinggal di Asrama Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa perubahan fisik dan psikologis mempengaruhi

pemahaman individu terhadap penerimaan diri. Individu yang memiliki pandangan yang baik terhadap dirinya akan lebih mudah untuk menerima dirinya seperti yang diungkapkan oleh Ridha (2012).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Catur (2015) menunjukkan sebagian besar remaja putri kelas VIII di SMP N Yogyakarta memiliki penerimaan diri yang positif yaitu sebanyak 70 siswi (76,1%) dan citra tubuh yang positif sebanyak 68 siswi (73,9%), oleh karena itu terdapat hubungan yang positif antara citra tubuh terhadap penerimaan diri.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Tika Pratiwi Andani (2015) mengenai hubungan penerimaan diri dan harga diri pada remaja dengan orang tua bercerai. Hasil penelitian didapatkan bahwa Penerimaan Diri dengan total 84 sampel, 37 (44%) remaja memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah terhadap orang tuanya yang bercerai, sedangkan 47 (56%) remaja memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi terhadap orang tuanya yang bercerai.

Penerimaan diri erat kaitannya dengan penerimaan kondisi fisik yang dimiliki individu, individu yang mulai memasuki usia dewasa awal lebih banyak memperhatikan keadaan tubuh, hal ini dikarenakan adanya perubahan fisik yang drastis dan ketidakseimbangan emosional. Beberapa individu juga jadi lebih introspeksi, di mana individu mulai berfokus pada diri dan ingin selalu tampil baik (Agdamayanti, 2012).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 16 November 2019 di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan

Karawang, terhadap 8 Mahasiswi didapatkan informasi bahwa mahasiswi pertama mengatakan bahwa dirinya kurang percaya diri terhadap ukuran tubuh yang terbilang cukup besar, mahasiswi kedua menyebutkan bahwa dirinya ingin sekali memiliki kulit putih, sehingga mahasiswi ini sedang berusaha menggunakan perawatan badan seperti lulur, sabun *collagen*, dan obat yang bisa membuat kulit terlihat lebih cerah, mahasiswi ketiga merasa bahwa dirinya sangat pendek sehingga kurang percaya diri terhadap tubuh yang dimiliki, mahasiswi keempat mengatakan bahwa bahwa dirinya juga ingin sekali memiliki kulit putih, sehingga sudah mencoba berbagai cara untuk membuat kulit menjadi putih.

Selanjutnya, mahasiswi kelima mengatakan bahwa dirinya kurang percaya diri karena memiliki bekas luka yang ada di wajah, sehingga bekas luka tersebut sangat mengganggu penampilannya, sedangkan mahasiswi keenam merasa sedikit tidak percaya diri dengan bagian betis, karena terlihat sangat besar dibandingkan dengan bagian tubuh atas. Mahasiswa ketujuh merasa dirinya kurang menarik dibandingkan dengan teman sebaya lainnya dan yang terakhir merasa dirinya memiliki berat badan yang berlebihan serta tinggi badan yang kurang sehingga membuat dirinya kurang percaya diri dan sering menjadi bahan bully oleh teman-temannya. Menurut Baimi (2013) bahwa “individu yang bisa menerima diri secara baik, tidak memiliki perasaan beban terhadap diri sendiri sehingga lebih banyak memiliki kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungan”.

Menurut Kusuma (2013) penerimaan diri mengacu terhadap kepuasan atau kebahagiaan individu, dan merupakan salah satu hal penting untuk menjaga kesehatan mental yang baik. Adapun Chaplin (2012) yang mengatakan bahwa penerimaan diri merupakan sikap yang ditunjukkan oleh individu mengenai perasaan puas dengan diri sendiri, serta pengakuan atas keterbatasan yang dimilikinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Ridha (2012) mengemukakan bahwa penerimaan diri banyak dipengaruhi oleh citra tubuh yang merupakan budaya dan standar masyarakat mengenai penampilan dan kecantikan, seperti kurus, gemuk, indah, dan menawan ketika dilihat. Menurut Rombe (2014) citra tubuh adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, individu yang mempersepsikan serta memberikan penilaian atas pemikiran terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan juga penilaian orang lain terhadap dirinya. Citra tubuh juga merupakan sikap individu terhadap tubuh sendiri, baik secara sadar maupun tidak sadar, meliputi *performance*, potensi tubuh, fungsi tubuh serta persepsi perasaan tentang ukuran tubuh dan bentuk tubuh (Sunaryo, 2014).

Citra tubuh merupakan ide seseorang berupa bagaimana penampilan badannya dapat terlihat menarik di hadapan orang lain (Chaplin, 2011). Adapun yang disampaikan oleh Papalia, Olds, dan Feldman (2014) bahwa citra tubuh adalah sebagai keyakinan deskriptif dan evaluasi mengenai penampilan seseorang. Adapun menurut Berk (2012) yang mengatakan bahwa citra tubuh merupakan konsepsi dan sikap terhadap pandangan fisik seseorang.

Pandangan positif terhadap tubuh adalah kunci utama yang dapat membangun kesehatan psikologis dan perkembangan fisik pada wanita. Seperti yang dinyatakan oleh Baimi (2013) *“Positive body image plays a vital role in fostering healthy psychological and physical development in girls”*. Adapun menurut Ridha (2012) tingkat kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya bergantung terhadap perasaan yang dimiliki individu itu sendiri, serta harapan-harapan mengenai tubuhnya. Sebenarnya, apa yang dipikirkan belum tentu benar-benar mempresentasikan keadaan aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang bersifat subjektif. Nilai-nilai dan standarisasi yang berkembang di masyarakat mengenai citra tubuh ideal secara tidak langsung memberikan sugesti, kemudian diinternalisasikan oleh individu dalam kelompok masyarakat sebagai suatu paradigma.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Curtis & Loomens (2014) mengatakan bahwa penelitian pada majalah *psychology today* kepada 4000 orang menemukan 56% wanita tidak puas dengan penampilan yang dimilikinya, hal yang menjadi ketidakpuasan diantaranya yaitu daerah perut (71%), berat badan (66%), dan bagian pinggang (6%). Penelitian di atas menunjukkan bahwa sebagian besar wanita merasa kurang puas dengan citra tubuh yang dimilikinya, citra tubuh yang buruk sering menyebabkan individu sulit dalam menerima keadaan dirinya. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Ika dkk (2018) yang dilakukan di pondok pesantren terhadap santri putri menunjukkan bahwa dari 116 santri (80,3%) menilai tubuhnya secara negatif dan (62,7%) individu merasa memiliki berat badan yang berlebihan.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Strategy One* yang berbasis di New York, Amerika, bekerja sama dengan DR. Nancy Etcoff dari Universitas Harvard dan DR. Susie Orbach dari *London School of Economics* atas permintaan *Dove* sebuah produk kecantikan pada perempuan-perempuan di kota besar di Indonesia seperti Medan, Bandung, Jakarta, Semarang dan Surabaya ditemukan bahwa hanya 1 persen dari keseluruhan responden yang merasa dirinya cantik (Kompas Minggu, 27 Juli 2017). Dalam hal berat badan, perempuan di Medan merasa paling puas dan tidak ada masalah.

penelitian yang dilakukan oleh Ifdil (2017) diperoleh hasil bahwa kondisi citra tubuh remaja putri di kota Padang pada umumnya berada pada kategori netral dengan frekuensi 39 orang (51%), kategori positif sebesar 13 orang (17%), kategori negatif sebesar 12 orang (16%), kategori sangat positif sebesar 7 orang (9%), dan kategori sangat negatif sebesar 6 orang (8%).

Penelitian juga dilakukan dalam majalah wanita terdapat sepuluh kali lebih banyak artikel mengenai perawatan dan penurunan berat badan, di dalam majalah tersebut setidaknya memiliki satu halaman yang berisi artikel mengenai cara mengubah penampilan fisik. Menurut Yosephin (2012) majalah membuat banyak individu perempuan menginternalisasikan dan menerima budaya “kurus ideal” serta memotivasi mereka untuk menjadi seperti itu. Oleh karena itu, memiliki tubuh ramping dipersepsikan di manapun sebagai salah satu hal penting yang menentukan kebahagiaan seorang individu.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena permasalahan di atas bahwa citra tubuh dapat mempengaruhi penerimaan diri individu terhadap lingkungan

sekitarnya. Melihat fenomena-fenomena yang terjadi, peneliti tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Penerimaan Diri Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang”.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh citra tubuh terhadap penerimaan diri mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang ?”

1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui ada tidaknya pengaruh citra tubuh terhadap penerimaan diri mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru khususnya di bidang psikologi terkait citra tubuh dan penerimaan diri.

1.4.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswi untuk tetap percaya diri, dan menerima keadaan diri. Dapat menambah pengetahuan tentang citra tubuh dan penerimaan diri, sehingga dapat menjadi pertimbangan untuk mengembangkan citra tubuh yang positif.

b. Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menambah referensi sebagai bahan penelitian lanjutan yang lebih mendalam pada masa yang akan datang.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, khususnya penelitian yang berhubungan dengan citra tubuh dan penerimaan diri terhadap dewasa awal. Lebih lanjut hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan citra tubuh dan penerimaan diri.

