

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penerimaan diri sangat dibutuhkan bagi setiap orang untuk mendapatkan keharmonisan hidup, karena pada dasarnya tidak ada manusia yang diciptakan dalam bentuk yang sempurna. Agar dapat menerima kekurangan yang diberikan maka dibutuhkan sikap penerimaan diri dimana hal ini mampu menerima kelebihan maupun kekurangan dirinya. Setiap orang sering berfikir tentang hal buruk atau sesuatu yang tidak baik pada diri sendiri, bersifat buruk pada pendapat, pandangan maupun kritikan orang lain, bersikap pesimis dengan masa depan. Sifat negatif ini dapat berbentuk seperti rasa kecewa, menyalahkan orang lain, membenci orang lain, menyalahkan diri sendiri dan mudah marah. Sikap-sikap tersebut merupakan wujud bahwa individu tersebut tidak mampu menerima kekurangan yang dimilikinya.¹

Meskipun seseorang memiliki kekurangan namun apabila rasa penerimaan diri tinggi maka tidak menjadikan kekurangan tersebut sebagai masalah besar. Hasil analisis data yang dilakukan pada 100 orang responden perempuan usia dewasa awal yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri diterima. Hal tersebut dapat dibuktikan dari hasil nilai signifikansi sebesar 0,024 ($\alpha < 0,05$).² Sikap penerimaan diri yang baik akan sangat berguna untuk hidup dan bergaul

¹ Chaplin, C.P. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. (1995), 66-75.

² Ani Latifatul, "Ketidakpuasan Tubuh Pada Remaja di Malang", (Skripsi Universitas Negeri Malang, 2022), 82.

secara wajar terhadap lingkungannya. Dalam segi perspektif islam, menerima diri sama halnya dengan Qana'ah, yaitu sifat bersyukur dan merasa cukup atas apa yang Allah swt berikan. Dalam Alquran telah dijelaskan bahwa seseorang yang mampu menerima atas apa yang telah Allah Swt berikan kepadanya, maka ia termasuk dalam golongan orang-orang yang meraih keuntungan besar. seseorang yang memiliki rasa syukur terhadap pemberian Allah swt baik kekurangan maupun kelebihan merupakan salah satu tanda bahwa individu telah memiliki penerimaan diri yang baik.³

Sikap penerimaan diri juga sangat berpengaruh penting terhadap kesehatan mental, seseorang yang mampu menerima dirinya tidak akan membiarkan perasaan negatif terus menetap pada dirinya dalam waktu yang lama, seseorang yang mampu menerima diri akan selalu berusaha untuk tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri, sehingga memiliki kesempatan lebih banyak untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Seseorang yang memiliki rasa penerimaan diri tinggi cenderung berfikir realistis terhadap potensi yang ada pada dirinya dengan penilaian yang positif akan harga dirinya.⁴

Seseorang yang memiliki penerimaan diri rendah cenderung tidak berani menghadapi cobaan dan senantiasa mencoba melarikan diri dari masalah atau lari dari tanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Penerimaan diri bisa dikatakan sebagai sebuah tolak ukur sejauh mana seseorang mampu menerima karakter personal dan mampu menggunakannya untuk menjalani kelangsungan hidup. Penerimaan diri yang negative dapat terjadi karena adanya pengaruh dari budaya

³ Fakultas Psikologi and Universitas Muhammadiyah Malang, 'Hubungan Penerimaan Diri Dan Harga Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai', 2018.73.

⁴ Chaplin,C.P. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. (1995), 67.

dan standarisasi masyarakat mengenai penampilan dan kecantikan, yang meliputi konsep kurus, gemuk, indah dan menawan ketika dilihat.⁵

Terdapat pengaruh *significant other* terutama yang berjenis kelamin sesama perempuan (ibu, saudara perempuan, teman perempuan) dalam meningkatkan hal untuk mengevaluasi bentuk tubuhnya dengan membandingkan bentuk tubuh.⁶ Pada perempuan dimulai pada usia remaja sampai dewasa yang mana penampilan fisik di usia itu merupakan hal yang selalu diperhatikan, memiliki keinginan untuk tampil selalu cantik, menarik dan mendapatkan pengakuan dari orang lain. Dalam penelitian Etcoff dari Harvard University dan Orbach dari *London School Of Economic* dalam Campaign for Real Beauty didapatkan hasil survei bahwa 1% perempuan indonesia mengakui dirinya cantik dan 3% perempuan indonesia tidak merasa cantik. Dari hasil survei diatas dapat disimpulkan bahwa perempuan memiliki citra tubuh yang kurang baik.⁷

Ketidakpuasan akan bentuk tubuh lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini disebabkan dari berbagai macam hal, seperti keluarga, teman sepermainan, dan juga media. Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Moore menemukan bahwa hanya satu pertiga dari remaja laki-laki tidak puas dengan berat badannya sedangkan dua pertiga dari remaja perempuan mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya. Perbedaan gender dalam memandang kepuasan bentuk tubuh memang sudah terlihat sejak dini. Di masa remaja atau pubertas, remaja perempuan terlihat lebih tidak puas

⁵ Santrock, J.W. Educational psychology. New York: McGraw-Hill. (2007),98.

⁶ Hurlock., *Body Dissatisfaction*, Jakarta,2015,hlm 68.

⁷ D Z Fitroh, 'Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri (Self-Acceptance) Pada Korban Body Shaming', (Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Surabaya 2022).7.

dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan adanya kemungkinan meningkatnya *body fat* pada remaja perempuan, sedangkan remaja laki-laki lebih merasa puas akan tubuhnya karena di masa inilah otot-otot mereka mulai terlihat. Bentuk dari ketidakpuasan tubuh sangat beragam. Biasanya terdapat kekhawatiran atau ketidaksukaan akan tubuhnya, bisa terhasap bentuk tubuh secara keseluruhan atau hanya pada bagian-bagian tertentu, seperti bentuk hidung, jenis rambut, bentuk muka, berat badan, tinggi badan dan kesehatan fisik.⁸

Dibandingkan dengan laki-laki, perempuan lebih peduli dengan bentuk tubuhnya, terlebih ketidakpuasan akan berat badannya dan bentuk kakinya. Bagi kebanyakan perempuan berat badan menjadi masalah yang sangat penting. Perempuan yang memiliki kelebihan berat badan seringkali mendapat penolakan, baik penolakan di tempat kerja maupun dalam percintaan. Hal ini berbanding terbalik dengan laki-laki, mereka cenderung tidak terlalu menaruh perhatian pada berat badannya karena hal tersebut tidak terlalu berpengaruh pada masalah pekerjaan atau percintaan.⁹

Pada usia 18-25 tahun penampilan merupakan hal yang paling diperhatikan, ketika seseorang memiliki penampilan yang menarik dalam kegiatan sehari-hari akan sangat menguntungkan bagi orang tersebut. Banyak perempuan di usia tersebut mengeluhkan penampilannya, salah satunya adalah masalah kecantikan. Banyak cara dilakukan untuk membuat dirinya menjadi menarik ataupun tampil sempurna. Sebagian besar perempuan beranggapan bahwa kecantikan itu apabila memiliki hidung mancung, bibir yang sexy, badan proporsional, putih serta

⁸ McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of psychosomatic research*, 56(6), 675-685.

⁹ Mayor, B., & Crocker, J, Stigma sosial: Konsekuensi dari ambiguitas atribusi. Dalam *Affect, kognisi dan stereotip* (1993), hlm. 345-370.

langsing. Hal ini membuat banyak perempuan yang memiliki tubuh tidak ideal merasa kurang nyaman dan tidak percaya diri.¹⁰ Dengan adanya standar kecantikan membuat setiap perempuan memiliki keinginan untuk tampil sempurna, dan keinginan ini juga yang menyebabkan rasa khawatir bagi dirinya. Ketidakpuasan tubuh banyak terjadi pada perempuan di organisasi GMNI dari hasil wawancara awal terdapat 14 perempuan yang menyatakan bahwa tubuhnya kurang ideal, dari jumlah 20 perempuan. Mereka merasa memiliki tubuh yang belum memenuhi standart ideal, masih kurang cantik dengan tubuh - tubuh perempuan lain sehingga mereka melakukan segala perawatan terhadap tubuhnya agar dapat diterima oleh lawan jenis dan juga lingkungan sosialnya.

Pada organisasi GMNI Kota Kediri terdapat sebagian besar perempuan yang memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal. Hal ini membuat perempuan yang memiliki tubuh kurang ideal seringkali menjadi bahan ejekan serta merasa terganggu dan merasa kurang percaya diri. Adapun yang memiliki kulit kurang cerah (gelap) sering kali dibandingkan dengan perempuan yang memiliki kulit cerah dan yang memiliki bentuk tubuh kurang ideal juga mendapatkan perlakuan yang sama, seringkali dibandingkan dengan perempuan yang memiliki bentuk tubuh yang bagus. Hal ini menjadikan terbentuknya kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari perempuan dengan bentuk tubuh yang ideal dengan perempuan yang memiliki bentuk tubuh kurang ideal. Hal ini merupakan sebuah problem untuk organisasi GMNI yang mana nantinya dapat menjadikan perpecahan antar kelompok.

¹⁰ Santrock, J.W. Educational psychology. New York: McGraw-Hill. (2007), 56.

Dari permasalahan diatas maka peneliti ingin menggali lebih jauh tentang pengaruh ketidakpuasan tubuh dan penerimaan diri pada perempuan dewasa awal. Maka dari itu peneliti bermaksud mengangkat permasalahan tersebut menjadi sebuah penelitian dengan judul: “Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Dewasa awal di Organisasi GMNI Kota Kediri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah atau pertanyaan yang di ajukan peneliti antara lain:

1. Bagaimana tingkat ketidakpuasan tubuh pada perempuan usia dewasa awal di organisasi GMNI?
2. Bagaimana tingkat penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal di organisasi GMNI?
3. Adakah pengaruh ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan dewasa awal di organisasi GMNI ?

C. Tujuan Penelitian

Berasal dari rumusan masalah yang telah dijelaskan, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa besar tingkat ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal di organisasi GMNI.
2. Mengetahui seberapa besar tingkat penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal di organisasi GMNI.
3. Mengentahui pengaruh ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan dewasa awal di organisasi GMNI.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan manfaat diantaranya:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi kontribusi, baik sebagai teori maupun landasan penelitian berikutnya guna mengembangkan khasanah keilmuan psikologi dibidang psikologi sosial, kemudian juga diharapkan mampu memberikan penjelasan maupun gambaran mengenai seberapa besar pengaruh ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri sehingga memunculkan kesadaran pada perempuan dewasa awal

2. Secara Praktis

- a. Bagi mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi para mahasiswa baik yang sedang menjalankan skripsi maupun yang akan menghadapinya, sehingga dapat meningkatkan motivasinya dengan lebih baik agar dalam pengerjaan skripsinya berjalan dengan lancar.

- b. Penelitian lain

Penelitian ini diharapkan juga dapat menjadi salah satu sumber informasi bagi penelitian lain yang ingin meneliti di bidang psikologi sosial yang berkaitan dengan variabel ketidakpuasan tubuh dan penerimaan diri.

c. Bagi organisasi GMNI Kota Kediri

Bagi organisasi GMNI diharapkan dapat menjadi informasi dan juga pengetahuan baru serta pembelajaran agar nanti kedepannya menjadi lebih baik.

E. Penelitian Terdahulu

Berikut beberapa penelitian yang sesuai atau relevan dengan judul dan bisa dijadikan pembandingan ataupun rujukan yang mendukung penelitian ini antara lain:

1. Artikel yang ditulis oleh; Ditta Adetya Widjaya, tahun 2011 dengan judul “ Hubungan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Awal”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal. Dalam penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subjek berjumlah 32 orang. Pengumpulan data dengan kuisioner. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik korelasi Spearman’s Rank, dan menggunakan SPSS for Windows versi 16.0. dan hasilnya nilai korelasi antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet sebesar 0,997, dengan p sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal.¹¹

Persamaan dengan penelitian yang dilakukan terletak pada variabel yang diteliti yaitu ketidakpuasan bentuk tubuh, dalam penelitian terdahulu

¹¹ Ditta Adetya Widjaya,” Hubungan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Awal”, (Skripsi Universitas Airlangga,2011),7

menggunakan teknik statistik korelasi Spearman's Rank sedangkan pada penelitian yang saat ini sedang dilakukan menggunakan regresi linier sederhana.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nina Yunita Kartikasari tahun 2013 dengan judul “ Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being Pada Karyawati”. Subjek 140 sampel dengan menggunakan teknik sampling jenuh (total sampling) pada karyawati yang bekerja di Asuransi Bumi Putra cabang Tulungagung dan Trenggalek. Hasil analisis korelasional menunjukkan bahwa adanya nilai hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel ini. Hasil $r = -.248$ dengan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$.¹²

Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel yang akan diteliti yaitu ketidakpuasan bentuk tubuh, yang membedakan dengan penelitian ini teknik pengukurannya dalam penelitian terdahulu menggunakan teknik sampling jenuh pada karyawati yang bekerja di Asuransi Bumi Putra.

3. Artikel yang ditulis oleh Ayu Ratih Wulandari dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati tahun 2020 dengan judul “Peran Penerimaan Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Konsep Diri Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Di Bali” Subjek penelitian 98 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan two stage cluster sampling. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat peran yang signifikan dari penerimaan diri dan dukungan sosial terhadap konsep diri remaja yang tinggal di panti asuhan di Bali.¹³

¹² Nina Yunita Kartikasari, ‘Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well’, 01.02 (2013), 304–23.

¹³ Program Studi and others, ‘Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Di Bali Ayu Ratih Wulandari Dan Luh Kadek Pande Ary Susilawati’, 135–44.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terdapat pada variabel. Pada penelitian terdahulu menggunakan tiga variabel yaitu penerimaan diri, dukungan sosial dan juga konsep diri remaja. Persamaan dengan penelitian terdahulu adalah variabel penerimaan diri.

4. Penelitian yang dilakukan oleh, Arsanti Oktawati Suseno, Kartika Sari Dewi tahun 2019 dengan judul “Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Intensi Melakukan Perawatan Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal” Subjek 37 orang wanita dewasa awal. Pengumpulan data menggunakan Skala ketidakpuasan Bentuk tubuh. Hasil menunjukkan arah hubungan negatif yang tidak signifikan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal.¹⁴

Kesamaan dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel penelitiannya yaitu ketidakpuasan bentuk tubuh adapun yang membedakan dengan penelitian ini adalah subjek yang digunakan yaitu wanita dewasa awal yang melakukan perawatan di klinik kecantikan dan pusat kebugaran.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Tika Pratiwi Andani dengan judul “Hubungan Penerimaan Diri Dan Harga Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai” Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah subjek sebanyak 84 remaja yang memiliki orang tua bercerai. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dan harga diri remaja dengan orang tua bercerai. Hal ini

¹⁴ Arsanti Oktawati Suseno dan Kartika Sari Dewi, “Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Intensi Melakukan Perawatan Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal”, (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, 2019), 8.

menunjukkan bahwa semakin tinggi penerimaan diri remaja dengan orang tua bercerai maka akan semakin tinggi harga diri remaja.¹⁵

Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada variabel yang akan diteliti yaitu penerimaan diri pada remaja, yang membedakan dengan penelitian ini yaitu dalam penelitian menggunakan variabel harga diri pada remaja yang orang tuanya bercerai.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi dari variabel penelitian yang didasarkan atas sifat-sifat yang dapat diamati, yang lebih dititik beratkan pada pengertian yang diberikan peneliti.¹⁶ Adapun definisi oprasional dalam penelitian ini antara lain:

1. Ketidakpuasan Tubuh

Ketidakpuasan tubuh merupakan sebuah penilaian negatif terhadap tubuhnya dalam konsep body image yang dapat memunculkan ketidakpuasan pada tubuh. Individu cenderung merasa tidak puas dan mencoba segala sesuatu yang dapat mengubah tubuhnya.

2. Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan sikap positif individu dalam bentuk penghargaan terhadap diri, menerima kelebihan dan kekurangan, dapat mengentahui kemampuan dan kelemahan serta tidak menyalahkan diri sendiri dan orang lain.

¹⁵ Tika Pratiwi Andani,” Hubungan Penerimaan Diri Dan Harga Diri Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai”,(Skripsi Universitas Muhammadiyah Malang, 2020), 9.

¹⁶ *Pedoman Penyusunan Karya Tulis Ilmiah* (Kediri: Institut Agama Islam Negeri (IAIN),2021,)26.

3. Dewasa awal

Masa dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai 25 tahun dimana pada tahap manusia mulai untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis, menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat.

