

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bagi seorang wanita, penampilan merupakan suatu hal yang sangat penting. Oleh karena itu, penting bagi wanita untuk memperlihatkan penampilan yang dapat menarik perhatian orang lain atau dapat dikatakan tampil sempurna. Para wanita mempersepsikan kecantikan yang sempurna itu adalah seorang wanita yang mempunyai wajah yang cantik, pintar, mempunyai tubuh yang ideal dan berbadan tinggi. Padahal dalam kenyataannya, definisi wanita cantik yang sempurna yaitu tergantung bagaimana seseorang memaknai dan mempersepsikan hal tersebut.¹

Masa dewasa yaitu proses dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan beberapa ciri perkembangannya. Beberapa ciri wanita dewasa awal antara lain seperti perkembangan fisiknya, kognitifnya, sosial dan perkembangan yang lainnya.² Untuk dapat menerima keadaan fisiknya, individu seharusnya tidak terus menerus mengevaluasi bentuk fisiknya dan tidak membandingkannya dengan orang lain. Namun pada kenyataannya para wanita sekarang yang berusia dewasa awal lebih sering mengevaluasi kondisi fisiknya dan membandingkan dengan orang lain. Hal tersebut terjadi karena ketika intensitas bersosialnya tinggi seperti sering bertemu orang dan

¹ Nur Hasmalawati, (2017) "Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita". *Jurnal Psikoislamedia*. Vol. 2, Nomor 2, hlm.108

² Suntrock, John (2002) *Life Span Development*, Jakarta : Erlangga. Edisi Kelima.

berkumpul dengan temannya membuat dirinya sering membandingkan dirinya dengan orang lain dan akhirnya tidak dapat menerima keadaan fisik dirinya sendiri.³

Setiap individu memiliki keinginan untuk berpenampilan yang sempurna di depan masyarakat umum. Keinginan itulah yang membuat kekhawatiran para wanita, dan kekhawatiran ini akan menjadikan individu melakukan berbagai hal agar penampilannya terlihat menarik dan sempurna yang dapat menimbulkan kesan bahwa individu tersebut mampu membangun komunikasi yang baik dengan masyarakat. Minat terhadap penampilan umumnya sangat kuat pada wanita dewasa pada umumnya. Beberapa penampilan fisik yang diminati meliputi berat badan, tinggi badan dan raut wajah. Hal-hal yang dapat dirubah secara fisik dengan cara langsung oleh individu yaitu cenderung memberikan make up pada raut wajahnya agar terlihat lebih menarik. Untuk memenuhi tampilan fisik yang sempurna itulah maka banyak wanita dewasa mempelajari cara-cara antara lain yaitu diet, menggunakan make up, melakukan olahraga yang rutin, dan mempelajari cara agar berpenampilan yang menarik.⁴

Dapat tampil sempurna di depan khalayak umum tentu impian setiap individu. Keinginan tersebut yang membuat para wanita merasa minder dengan penampilannya dan akan melakukan berbagai cara agar bisa menampilkan fisik yang sempurna, menarik untuk dipandang dan juga bisa

³ Hurlock, E.B (1993) *Psikologi Perkembangan , Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta : Erlangga. Edisi Kelima.

⁴ Nur Lailatul Husna, (2013) “Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet (Penelitian Pada Wanita Di Sanggar Senam Rita Pati)”, *Jurnal Developmental and Clinical Psychology*, Vol.2, No.2, hlm.45

memberikan kesan baginya dengan orang lain. Hal ini membuat para wanita tahu bahwa setiap individu pasti akan melakukan segala cara agar terlihat sempurna dihadapan orang lain karena para wanita tidak bisa menerima dirinya.

Individu yang mampu menerima dirinya sendiri adalah individu yang mampu menerima segala hal dalam dirinya baik kekurangannya maupun kelebihanannya, sehingga jika terjadi suatu kejadian yang tidak menyenangkan maka individu tersebut mampu berfikir secara logis. Penerimaan diri menurut Caplin adalah sikap yang didasari dengan merasa puas terhadap dirinya sendiri serta mengetahui batasan-batasan pada dirinya sendiri.⁵ Hurlock mengatakan Penerimaan diri yang baik akan menciptakan “*inner harmony*” maksudnya yaitu individu akan merasa damai dengan keadaan dirinya dan hubungannya dengan orang lain. Individu menerima dirinya dengan apa adanya, tidak ada pertahanan diri untuk menutupi siapa dirinya dan bahagia terhadap keadaan dirinya. Supratiknya mengatakan penerimaan diri adalah dimana individu memiliki penghargaan yang tinggi terhadap dirinya sendiri, atau lawan bicaranya, tidak bersikap sinis terhadap orang lain.⁶

Penerimaan diri sangat penting untuk kesehatan mental, individu yang mampu menerima dirinya tidak akan membiarkan perasaan negative terus menetap dalam dirinya. Individu akan berusaha guna tidak mempunyai beban terhadap dirinya, sehingga mempunyai kesempatan untuk banyak adaptasi di lingkungan sekitarnya. Penerimaan diri yang negative dapat terjadi karena

⁵ Chaplin, J.P. 2005. Kamus Lengkap Psikologi, Jakarta: Raja Grafindo Persada, hlm 250

⁶ Dina, (2015), “Hubungan Antara Penerimaan Diri Dan *Body Image* Pada Usia Remaja”, Jurnal Binus University Faculty of Humanisties

adanya standarisasi lingkungan masyarakat mengenai suatu penampilan dan kecantikan yang meliputi konsep kurus, badan tidak begitu gemuk dan menarik ketika dilihat.⁷ Faktor tersebut yang membentuk *body image* pada seorang individu.

Body image adalah gambaran suatu individu mengenai tubuhnya yang terbentuk dari pikiran individu itu sendiri. *Body image* merupakan suatu pengalaman individual seseorang tentang tubuhnya.⁸ Ketika muncul suatu gangguan dalam persepsi individu maka akan muncul perubahan dalam melihat bentuk tubuh, ukuran tubuh, berat badan dan penampilan individu. Beberapa area tubuh yang menyebabkan seorang individu merasa tidak puas adalah pada bagian payudara, kaki (kaki yang terlihat terlalu gemuk maupun terlalu kurus), pantat, (pantat yang terlalu besar maupun terlalu kecil), perut (perut yang tidak rata), dan lengan (lengan yang terlalu besar). Maka hal itulah yang menyebabkan para wanita gencar dalam memperbaiki penampilannya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ridha pada tahun 2012 dengan judul “*Hubungan Body Image Dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta*” menyimpulkan bahwa ada hubungan positif antara *body image* dengan penerimaan diri. Yang artinya jika individu memiliki *body image* yang baik maka secara penampilan fisik juga akan baik pula dan juga individu bisa menerima dirinya dengan positif. Sebaliknya, jika

⁷ Ibid.hlm 22

⁸ Jessica Sebayang, 2011, *Hubungan Antara Body Image dan Konformitas Dengan Perilaku Konsumtif Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 7 Surakarta*, Surakarta: Universitas Sebelas Maret. Hlm.32

seorang individu memiliki kekurangan fisik yang tidak sesuai dengan dirinya maka individu tersebut tidak dapat menerima dirinya sendiri dan dapat berdampak negative pada dirinya.

Menurut observasi yang dilakukan peneliti kepada beberapa anggota sanggar senam yang berusia 19-40 tahun mengatakan bahwa para wanita tidak percaya diri dengan fisik yang dimilikinya. Para wanita merasa berat badannya berlebihan dan para wanita menginginkan tubuh yang ideal. Para wanita beranggapan bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang menarik jika dilihat oleh orang lain. maka dari itu para wanita anggota sanggar senam “Tiga Dua” giat melakukan senam secara rutin agar mendapatkan tubuh yang ideal menurutnya.⁹

Berdasarkan fenomena diatas dan berdasarkan penelitian terdahulu ditemukan bahwasanya *body image* mempengaruhi penerimaan diri pada wanita dewasa awal. Tetapi, belum ada penelitian yang meneliti secara spesifik mengenai seberapa tinggi *body image* mempengaruhi penerimaan diri pada wanita dewasa awal dan beberapa peneliti menyarankan untuk melakukan penelitian kembali dengan subjek yang lebih spesifik lagi.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat *body image* pada wanita dewasa awal di sanggar senam “Tiga Dua”?
2. Bagaimana tingkat penerimaan diri pada wanita dewasa awal di sanggar senam “Tiga Dua”?

⁹ Observasi, 4 Januari 2022,10.00

3. Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada wanita dewasa awal di sanggar senam “Tiga Dua”?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *body image* pada wanita dewasa awal di sanggar senam “Tiga Dua”.
2. Untuk mengetahui tingkat penerimaan diri pada wanita dewasa awal di sanggar senam “Tiga Dua.”
3. Untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada perempuan dewasa awal di sanggar senam “Tiga Dua.”

D. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis
Khususnya untuk Para Ilmuwan Psikologi, penelitian ini dapat menambah wawasan didalam bidang psikologi, khususnya pada psikologi sosial yang sangat berkaitan dengan *body image* dengan penerimaan diri.
2. Manfaat praktis
 - a. Wanita Dewasa Awal. Penelitian ini diharapkan agar para wanita dewasa awal tidak merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya melainkan dapat menerima dirinya sendiri dalam keluarga maupun masyarakat luas.
 - b. Anggota Sanggar Senam. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan juga pengetahuan baru bagi

masyarakat sanggar senam “Tiga Dua” tentang hubungan antara *body image* dan penerimaan diri.

c. Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini juga diharapkan agar bisa menjadi salah satu sumber informasi bagi peneliti lainnya yang ingin meneliti penelitian dibidang yang sama yaitu psikologi sosial yang mempunyai variabel *body image* tubuh dan penerimaan diri.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis bisa diartikan sebagai suatu jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam sebuah penelitian yang dilakukan.¹⁰ Berdasarkan rumusan masalah yang dipaparkan diatas, maka hipotesis dari penelitian ini adalah :

Ha: “Terdapat hubungan positif searah dan signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri wanita dewasa awal di sanggar senam “Tiga Dua”.

Ho: “Tidak terdapat hubungan positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada wanita dewasa awal di sanggar senam “Tiga Dua”.

F. Asumsi Penelitian

Mempunyai penampilan yang dapat menarik orang lain adalah keinginan setiap individu terutama bagi seorang wanita. Menjaga penampilannya adalah suatu kewajiban supaya tetap terlihat menarik didepan individu lain. Akan tetapi, tidak semua wanita dilahirkan dengan kondisi yang sempurna. Kesenjangan antara standar kecantikan yang berada dalam

¹⁰ Sugiono, *Statistika Untuk Penelitian* (Bnadung: Alfabeta, 2013), hlm.85

persepsi masyarakat dengan kondisi fisik yang dimiliki membuat para wanita merasa kurang puas dengan penampilan dan juga tubuhnya. Seorang individu yang mengalami *body image* dapat mempengaruhi persepsinya ketika melihat bentuk badan, ukuran, penampilan dan berat badan.

Dari paparan diatas disimpulkan bahwa asumsi penelitian ini adalah semakin tinggi tingkat *body image* maka semakin tinggi tingkat penerimaan pada individu. Namun sebaliknya jika semakin rendah nilai *body image* pada seorang individu maka semakin rendah tingkat penerimaan dirinya.

G. Penegas Istilah

Guna memperjelas istilah-istilah yang terdapat dalam penelitian ini, maka ditetapkan definisi operasional sebagai berikut:

1. *Body Image* adalah suatu pikiran, perasaan dan persepsi seorang individu terhadap tubuhnya sendiri.
2. Penerimaan Diri adalah Penerimaan diri adalah kesadaran individu mengenai kualitas dirinya baik kelebihan maupun kekurangannya dengan kesadaran penuh bahwa individu dapat mengembangkan potensi dirinya , mengasah kelebihannya dan juga meminimalisir dampak dari kekurangan dirinya sehingga individu tersebut dapat melakukan hal sesuka hatinya.
3. Wanita Dewasa awal merupakan yang memiliki usia 20-40 tahun.

H. Telaah Pustaka

1. Skripsi : Penelitian oleh Dwi Zuhrotul Fitroh pada tahun 2022 dengan judul “Hubungan Antara *Body Image* Dengan Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Pada Korban *Body Shaming*.” Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri (*self acceptance*) pada korban *body shaming*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada korban *body shaming* dengan nilai signifikan 0,000 yang berarti kurang dari 0,5 serta koefisien korelasi sebesar 0,558. Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi *body image*, maka semakin tinggi penerimaan diri. Namun sebaliknya semakin rendah *body image*, maka semakin rendah penerimaan diri.¹¹

Perbedaan penelitian terdahulu yang dijabarkan di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah terdapat pada subjek penelitian. Persamaan yang ditemukan terletak pada variabel penelitian

2. Skripsi : Penelitian oleh Ani Latifatul Khoiriyah pada tahun 2019 dengan judul “Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18-25 Tahun) Di Kota Malang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18-25 tahun). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik pengambilan data *sampling incidental*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas perempuan usia dewasa awal (18-25 tahun) memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh dan penerimaan diri yang sama tinggi, hal ini terbukti bahwa keduanya

¹¹ Dwi Zuhrotul Fitroh,(2022), *Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri (Self Acceptance) Pada Korban Body Shaming*. UIN Sunan Ampel Surabaya

memiliki hubungan yang positif dengan nilai koefisien korelasi sebesar $0,226 > r$ tabel $0,202$.¹²

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu variabelnya sama yakni penerimaan diri. Yang membedakan yaitu variabel X nya *Body Image* dan subjeknya.

3. Skripsi : Penelitian oleh Misfalah Thawafa pada tahun 2020 dengan judul “Hubungan Antara *Body Image* Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri. Metode yang digunakan yaitu pendekatan korelasi dan menggunakan teknik *sampling purposive ransom sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan nilai koefisien korelasi sebesar $0,495$ dan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$.¹³

Perbedaan penelitian terdahulu yang dijabarkan di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah terdapat pada subjek penelitian. Persamaan yang ditemukan terletak pada variabel penelitian

4. Skripsi : Penelitian oleh Nazla Anastasia Syarifah pada tahun 2021 dengan judul “Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kecenderungan

¹² Ani Latifatul Khoiriyah, 2019, *Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Dewasa Awal (18-25 Tahun) Di Kota Malang*. UIN Malang.

¹³ Misfalah Thawafa, 2020, *Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, UIN Maulana Malik Ibrahim

Perilaku Diet Pada Mahasiswa”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris untuk memperoleh atau mengetahui gambaran hubungan antara *body image* dengan kecenderungan perilaku diet pada mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasi *person product moment*. Berdasarkan hasil hipotesis yang telah dilakukan maka ditemukan hubungan positif *body image* dengan kecenderungan perilaku diet pada mahasiswi dan membuktikan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,756 dengan taraf signifikan $0,000 < 0,05$.¹⁴

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, yaitu variabel X *body image*. Yang membedakan yaitu variabel Y yaitu penerimaan diri dan juga subjeknya.

¹⁴ Nazla Anastasia Syarifah, 2021, *Hubungan Antara Body Image Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Mahasiswa*, UIN Walisongo Semarang.