

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Fase *emerging adulthood* menggambarkan perjalanan perkembangan individu saat bertransisi dari remaja akhir sampai akhir usia 20-an, lebih spesifiknya yaitu berusia 18-25 tahun (Arnett, 2015). Menurut Arnett (2013) *emerging adulthood* merupakan fase terjadinya ketidakstabilan, artinya saat individu berada dalam fase *emerging adulthood* akan adanya pengeksporan dalam hal percintaan dan pekerjaan yang menimbulkan permasalahan-permasalahan yang terjadi, seperti adanya ketidakmantapan dalam pemilihan pekerjaan, bahkan bisa terjadinya perpindahan tempat tinggal yang berulang kali.

Di samping permasalahan-permasalahan tersebut, pada fase *emerging adulthood* individu memiliki ciri khas yaitu fase mengeksplor diri (Arnett, 2013). Hal ini memiliki maksud apabila pada fase ini individu mulai lebih dalam mengenal dirinya sendiri, misalnya mencari tahu keterbatasan dalam diri, kemampuan yang dimiliki, maupun cara individu bisa beradaptasi di lingkungan sekitarnya. Saat individu mulai mengenal dirinya secara mendalam, maka individu bukan hanya akan menemukan potensi atau kelebihan yang dimilikinya, tetapi akan menemukan pula kekurangan yang dimiliki. Artinya pada saat mengenal diri sendiri, diharapkan individu sanggup dalam melakukan penerimaan diri secara positif. Meskipun demikian pada kenyataannya masih banyak individu yang belum mampu melakukan penerimaan diri secara positif, hal ini selaras dengan penelitian Gabriella (2022) bahwa masih banyak masyarakat yang belum mampu untuk melakukan penerimaan diri yang positif.

Selain itu pada masa *emerging adulthood* pun, individu mulai mengeksplor mengenai kehidupan percintaannya dan pekerjaan agar dapat bertahan lebih lama. Hal ini selaras dengan pendapat Nugria, dkk (2023), bahwa pada masa *emerging adulthood* individu mulai mengeksplor diri

lebih dalam, meliputi eksplorasi pada bidang karir, pendidikan, hidup mandiri dari orang tua, atau bahkan menjalin sebuah hubungan dengan lawan jenis. Namun pada kenyataannya, banyak individu pada masa eksplorasi identitas mengalami kegagalan yang tidak sesuai dengan keinginannya, sehingga berpotensi mengalami gangguan kesehatan mental salah satunya yaitu depresi. Hal ini sesuai dengan data dari Kemkes (2023) bahwasanya 6,1% dari penduduk di Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas mengalami peningkatan dalam terjadinya gangguan kesehatan mental yaitu depresi. Hal ini menunjukkan apabila terdapat individu yang mengalami kegagalan saat proses perkembangannya pada masa *emerging adulthood*.

Berbeda dengan pendapat Devira (2021) bahwa individu yang berada dalam masa *emerging adulthood*, sudah mampu untuk mulai memantapkan identitas diri dan memahami dirinya, kemudian individu mulai mencari mengenai makna kehidupan dan mendalami nilai-nilai kehidupan yang ditemukan. Memahami diri maksudnya jika individu yang berada dalam masa *emerging adulthood*, sudah mulai mengenal dirinya sendiri baik dari segi kekurangan maupun kelebihan dan menerima semua aspek yang berada dalam diri sendiri (Devira, 2021). Hal ini berarti menunjukkan apabila pada masa *emerging adulthood*, individu sudah mulai belajar untuk melakukan penerimaan diri.

Namun pada kenyataannya masih banyak individu yang belum sanggup melakukan penerimaan diri, terlihat dari hasil penelitian Mutiara (2023) bahwa dari 60 mahasiswa terdapat 56,7% berada dalam kategori sedang penerimaan dirinya. Hal ini pun selaras dengan hasil penelitian Putri & Fatmawati (2023) bahwa mayoritas mahasiswa memiliki penerimaan diri dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 34,04% dari 377 mahasiswa. Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu berusia 18-25 tahun (Syams, dkk, 2023). Dengan demikian hasil penelitian tersebut menunjukkan jika masih terdapat individu yang belum mampu melakukan penerimaan diri.

Penerimaan diri merupakan upaya seseorang untuk menerima dirinya secara utuh, beserta kelebihan ataupun kekurangan dalam dirinya agar bisa mencapai kebahagiaan (Hadyani & Indriana, 2017). Menurut Virlia & Wijaya (2015) penerimaan diri yaitu menerima diri apa adanya, mempunyai sikap yang positif atas dirinya, tidak terkekang oleh perasaan malu maupun cemas, serta menerima sepenuh hati segala kelebihan bahkan kekurangan diri sendiri. Jadi dapat disimpulkan jika penerimaan diri yaitu saat individu dapat menerima segala aspek dalam dirinya, berkaitan dengan kelebihan maupun kekurangannya.

Di samping itu jika melihat tingkat penerimaan diri dari segi jenis kelamin, ternyata perempuan mempunyai penerimaan diri lebih rendah ketimbang laki-laki. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Ilma (2019) yang menyatakan jika skor rata-rata penerimaan diri laki-laki sebesar 92,24, sedangkan skor rata-rata penerimaan diri pada perempuan yaitu sebesar 87,41. Sejalan dengan hasil penelitian Refnadi, dkk. (2021) menunjukkan jika penerimaan diri laki-laki lebih tinggi daripada penerimaan diri perempuan. Alasannya sebab laki-laki lebih mempunyai kemampuan dalam menerima kekurangan maupun kelebihan yang berada pada dirinya sendiri secara realistis, tidak menyalahkan diri sendiri, dan tidak menyimpan penyesalan yang irasional, serta mampu untuk lebih terbuka terhadap orang lain (Purnama, 2016).

Selain itu ternyata ada beberapa faktor agar individu dapat membentuk penerimaan diri, yaitu mencakup pemahaman diri, harapan yang rasional, tidak terdapat kendala dari lingkungan, dan sikap sosial yang positif (Hurlock, 2009). Faktor lain yang memengaruhi penerimaan diri yaitu mampu dalam memahami diri sendiri, tidak terdapat hambatan dari lingkungan sekitar, mampu untuk berpikir secara positif, tidak dalam kondisi stress maupun tertekan, mendapatkan parenting yang baik dari kedua orang tuanya, dan memiliki konsep diri yang positif dan stabil (Probondari, 2023).

Kemudian individu yang mempunyai penerimaan diri positif tentunya akan terdapat ciri-ciri atau karakteristik tertentu. Ada beberapa ciri individu yang memiliki penerimaan diri positif yaitu adanya keyakinan dalam menghadapi kehidupan, memandang bahwa diri individu adalah seorang manusia dan setara dengan manusia lainnya, tidak berpikiran bahwa dirinya aneh dan tidak terdapat pemikiran bahwa orang lain akan menolaknya, percaya diri dengan apa yang akan dilakukan, bertanggung jawab dan menerima segala resiko, saat berperilaku individu akan menggunakan norma dirinya selagi itu positif, mampu menerima apresiasi maupun kritik secara rasional, serta mampu menyadari keterbatasan diri dan memanfaatkan kelebihan sebaik mungkin (Simamora, dkk, 2020).

Ciri-ciri lain dari individu yang mempunyai penerimaan diri diantaranya mempunyai citra diri yang positif, mampu mengatur kestabilan emosinya, mampu berinteraksi dengan orang lain secara positif, mempunyai pemahaman yang realistis dan memiliki kemampuan *problem solving*, mempunyai kedalaman pengetahuan dan rasa humor, serta mempunyai konsep yang jelas mengenai tujuan hidup (Sidqi, 2024). Adapun individu yang mempunyai penerimaan diri rendah, biasanya rentan terhadap perasaan putus asa. Hal ini seringkali terjadi karena individu terus menerus menyalahkakan diri sendiri, merasa malu, dan memiliki harga diri rendah. Kecenderungan seperti itu dapat menimbulkan perasaan sia-sia, kecemburuan terhadap orang lain, dan akibatnya individu menghadapi kesulitan untuk menghasilkan hubungan baik dengan individu lain (Rahmah, 2019). Artinya individu yang mempunyai penerimaan diri negatif akan kesulitan dalam menerima keadaan dirinya sendiri. Kemudian ada banyak individu yang mengalami kesulitan untuk menerima segala kekurangan pada dirinya, dan mayoritas dari individu tersebut tidak sanggup mencapai penerimaan diri secara maksimal (Rahmah, 2019).

Ciri-ciri penerimaan diri yang rendah tersebut, ternyata dialami pula oleh perempuan *emerging adulthood* di Desa Palabuan. Hal ini didapat dari hasil studi pendahuluan peneliti melalui wawancara pada 3 perempuan

*emerging adulthood* di Desa Palabuan dilaksanakan pada tanggal 24 Agustus 2024, hasilnya menunjukkan bahwa perempuan *emerging adulthood* di Desa Palabuan memiliki penerimaan diri yang negatif. Terlihat dari individu yang merasa *insecure* saat berada di lingkungan sosial, merasa malu dengan keadaan dirinya sendiri, bahkan individu seringkali membandingkan dirinya sendiri dengan individu lain yang akhirnya timbul perasaan iri. Selain itu individu pun akhirnya membatasi interaksi dengan orang lain, akibat adanya penerimaan diri yang negatif. Kenyataan tersebut sejalan dengan pendapat Legistini, dkk. (2020) bahwa individu yang gagal dalam melakukan penerimaan diri bisa berdampak besar pada proses interaksinya dengan lingkungan sekitar.

Banyak faktor yang menyebabkan seseorang memiliki penerimaan diri negatif, faktor tersebut mencakup pemahaman diri dan harapan-harapan yang tidak rasional (Fatimah, dkk, 2020). Hal ini bermaksud individu yang memberikan gambaran mengenai pribadinya, mencakup kekuatan dan kelemahan dirinya. Namun faktor ini bersikap negatif, sehingga terjadi sebuah penolakan atas kenyataan tersebut. Faktor mengenai harapan yang tidak realistis, menjelaskan individu yang memiliki keinginan namun tidak ada di dalam dirinya, atau dengan kata lain individu sering membandingkan kondisi dirinya dengan kondisi orang lain yang dianggap lebih baik. Menurut Kusumawardhani & Mamesah (2020) saat individu mempunyai kapasitas dalam harapan yang realistis untuk mencapai tujuannya, hal tersebut dapat mengarahkan individu merasa puas pada dirinya yang berfungsi sebagai dasar untuk penerimaan diri positif.

Menurut Damayanti & Susilawati (2018) penerimaan diri rendah terjadi akibat adanya ketidakpuasan pada penampilan fisik secara keseluruhan, merasa kecewa pada diri sendiri dan kehidupannya, serta memiliki keinginan untuk merubahnya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Salsabila & Maryatmi (2023), bahwa ketidakpuasan dalam penampilan fisik selalu akan timbul jika individu memiliki penerimaan diri yang negatif. Jadi berdasarkan pemaparan tersebut bisa disimpulkan bahwa

salah satu faktor penyebab penerimaan diri rendah yaitu karena ketidakpuasan bentuk tubuh, hal ini pun dirasakan juga oleh perempuan *emerging adulthood* di Desa Palabuan hasil dari studi pendahuluan peneliti pada 24 Agustus 2024 melalui wawancara pada 3 orang perempuan.

Ketidakpuasan bentuk tubuh atau dikenal juga dengan istilah *body dissatisfaction* adalah sebuah perasaan dan kesan buruk individu terhadap bentuk badannya, yang diakibatkan adanya ketimpangan antara apa yang dirasakan dengan bentuk tubuh yang dinilai standar ideal (Grogan, 2017). Ketidakpuasan bentuk tubuh ini sering terjadi pada perempuan, hal ini terlihat dari hasil survei bahwa di Indonesia sebenarnya 89% perempuan tidak puas dengan bentuk tubuhnya (Kompas, 2016). Kemudian ada pula penelitian yang pernah dilakukan terhadap perempuan untuk mengetahui *body dissatisfaction* yang dialaminya, terdapat 45 responden diantaranya 24 orang atau sebesar 53,3% mengalami *body dissatisfaction* (Margaretta & Rozali, 2018).

Penelitian mengenai *body dissatisfaction* pun pernah dilakukan terhadap laki-laki yaitu sebesar 76,56%, dan dilakukan pula terhadap perempuan yang memiliki tingkat *body dissatisfaction* sebesar 82,87% (Meiliana, dkk, 2018). Dari penelitian-penelitian tersebut, berarti benar adanya bahwa *body dissatisfaction* seringkali dialami oleh perempuan. *Body dissatisfaction* terjadi karena adanya standar kecantikan bagi perempuan di Indonesia. Menurut Hardyani (2022) saat perempuan membandingkan dirinya dengan standar kecantikan yang ada pada saat ini akan menimbulkan perasaan tidak puas pada bentuk tubuh perempuan. Artinya bahwa pada saat ini terdapat standar bahwa perempuan cantik adalah seseorang yang memiliki badan tinggi kurus, berambut lurus, berkulit putih dan memiliki kaki jenjang.

Menurut Chinta, dkk. (2023) jika standar kecantikan di Indonesia adalah memiliki kulit putih, rambut lurus dan bertubuh kurus. Karena adanya standar kecantikan bagi perempuan di Indonesia, seolah memberikan gambaran jika perempuan harus berpenampilan sempurna.

Padahal kenyataannya tidak semua perempuan di Indonesia memiliki standar-standar tersebut, sehingga banyak perempuan yang tidak puas terhadap bentuk badannya dan terkadang merasa malu ketika berada di lingkungan sekitar akibat bentuk badannya yang dirasa tidak sesuai dengan standar. Hal ini dapat diperoleh dari informasi CNN (*Cable News Network*) Indonesia (2015) bahwa BMI (*Body Mass Index*) *research* melakukan survei di Surabaya, Medan, dan Jakarta kepada 300 perempuan yang berada di usia kisaran 18 sampai 64 tahun. Bahwa hasilnya 8 dari 19 menyatakan jika perempuan puas atas penampakan wajah dan fisiknya, namun hanya 1 dari 10 perempuan yang mengungkapkan bahwa dirinya cantik. Hal tersebut diakibatkan karena beberapa perempuan merasa tidak percaya diri untuk mengungkapkan bahwa dirinya cantik, penyebabnya karena ketakutan jika ternyata dirinya tidak sesuai dengan standar kecantikan di Indonesia.

Di samping itu, *body dissatisfaction* pun dialami oleh perempuan *emerging adulthood* di Desa Palabuan. Hal ini didapatkan dari studi pendahuluan peneliti melalui wawancara pada 3 perempuan, dilakukan pada 24 Agustus 2024, hasilnya menunjukkan bahwa seringkali individu memandang negatif dan membandingkan bentuk tubuhnya dengan individu lain, melakukan kamufase bentuk tubuh, dan cemas ketika adanya perubahan bentuk tubuh. Dari hasil tersebut berarti perempuan *emerging adulthood* di Desa Palabuan mengalami *body dissatisfaction* dilihat dari indikator yang disusun berdasarkan aspek dari (Cooper, dkk 1987).

Ada beberapa faktor penyebab terjadinya *body dissatisfaction*, salah satunya yaitu karena adanya penerimaan diri yang rendah. Hal ini terlihat jika individu yang mempunyai penerimaan diri rendah akan sulit menerima keadaan bentuk tubuhnya. Menurut Fahmi (2023) individu yang tidak mampu menerima fisiknya atau tidak puas terhadap tubuhnya, berarti individu tersebut memiliki penerimaan diri yang rendah. Apabila melihat hasil penelitian Anjani (2023), menunjukkan jika penerimaan diri semakin rendah, maka *body dissatisfaction* akan semakin tinggi. Di samping faktor-faktor penyebab *body dissatisfaction*, terdapat juga pengaruh negatif

terhadap kehidupan individu yang mengalami *body dissatisfaction*. Dampak negatif dari *body dissatisfaction* yaitu berpengaruh terhadap psikologis individu yang mengalaminya, bahwa individu akan memiliki harga diri yang menurun, meningkatnya ketakutan atas evaluasi negatif dirinya yang diberikan oleh orang lain, bahkan bisa mengakibatkan depresi (DP3AP2 DIY, 2022). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Dewi & Dianovinina (2022), menunjukkan hasil jika *body dissatisfaction* semakin tinggi maka semakin tinggi pula tingkat depresi. Selain itu dampak negatif dari *body dissatisfaction* pada individu dapat beresiko melakukan diet secara intens, mengalami gangguan makan, harga diri yang rendah, serta penerimaan diri yang negatif (Gunardi, 2019).

Berdasarkan fenomena-fenomena yang telah dipaparkan pada masa *emerging adulthood*, permasalahan penerimaan diri hingga *body dissatisfaction*, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara penerimaan diri dengan *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* di Desa Palabuan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pada pemaparan latar belakang, sehingga masalah yang teridentifikasi adalah sebagai berikut.

1. Terdapat permasalahan yang terjadi pada masa *emerging adulthood*, seperti *insecure* saat berada di lingkungan sosial, merasa malu dengan keadaan dirinya sendiri, membandingkan dirinya dengan orang lain, membatasi interaksi dengan orang lain, memandang negatif bentuk tubuhnya, membandingkan bentuk tubuhnya dengan individu lain, melakukan kamuflase bentuk tubuh, dan cemas ketika adanya perubahan bentuk tubuh.
2. Banyak individu yang belum mampu melakukan penerimaan diri pada masa *emerging adulthood*.
3. Terdapat standar kecantikan di Indonesia, mengakibatkan perempuan memandang negatif tubuhnya.
4. Terdapat beberapa perempuan yang mengalami *body dissatisfaction*.

### C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang, maka peneliti memberikan batasan pada masalah penelitian supaya tetap fokus terhadap tujuan penelitian dan masalah penelitian tidak melebar luas. Adapun pembatasan masalah yang hendak dijadikan pokok permasalahan yaitu untuk menguji hubungan antara penerimaan diri dengan *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* di Desa Palabuan.

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana profil penerimaan diri pada perempuan *emerging adulthood* di Desa Palabuan?
2. Bagaimana profil *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* di Desa Palabuan?
3. Apakah terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* di Desa Palabuan?

### E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui profil penerimaan diri pada perempuan *emerging adulthood* di Desa Palabuan.
2. Untuk mengetahui profil *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* di Desa Palabuan.
3. Untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* di Desa Palabuan.

### F. Manfaat /Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dilihat dari pemahaman teoritis, diharapkan penelitian ini dapat memperbanyak wawasan pengetahuan bagi para perempuan, pembaca, dan peneliti mengenai gambaran pada masa *emerging adulthood*, bahayanya *body dissatisfaction*, dan supaya semua perempuan maupun laki-laki dapat melakukan penerimaan diri yang positif dan menghindari perilaku *body dissatisfaction*.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Untuk Lembaga/Desa

Lingkungan sebagai tempat berinteraksi individu antara satu sama lain, dan menjadi tempat tinggal yang seharusnya memberikan rasa nyaman dan damai. Oleh karena itu, dengan menciptakan lingkungan yang harmonis, tanpa adanya penerapan standar kecantikan bagi perempuan, hal ini akan menjadikan para perempuan *emerging adulthood* dapat memenuhi tugas perkembangannya tanpa harus memenuhi ekspektasi dari masyarakat yang terkadang tidak mampu untuk direalisasikan.

### b. Untuk Perempuan

Melalui penelitian yang dilakukan, diharapkan para perempuan mampu melakukan penerimaan diri positif dan lebih mencintai apapun yang berada dalam diri seperti halnya kekurangan dan kelebihan, serta berusaha untuk merasa puas dengan bentuk tubuh tanpa membandingkannya dengan individu lain, karena setiap perempuan memiliki keistimewaannya masing-masing.

### c. Untuk Penelitian Selanjutnya

Harapannya hasil penelitian ini bisa menjadi sumber referensi dan informasi, serta tinjauan bagi pengembangan dan pembaharuan penelitian selanjutnya berkaitan dengan hubungan penerimaan diri dengan *body dissatisfaction*.

## G. Sistematika Penelitian

### 1. BAB I : PENDAHULUAN

Bab satu adalah pendahuluan, yang di dalamnya memuat mengenai latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.

## 2. BAB II: LANDASAN TEORI

Bab kedua memuat landasan teori yang di dalamnya menguraikan mengenai Konsep Penerimaan Diri, Konsep *Body Dissatisfaction*, Konsep *Emerging Adulthood*, dan Hubungan antara Penerimaan Diri dengan *Body Dissatisfaction* pada Perempuan *Emerging Adulthood*. Kemudian dilanjutkan dengan penelitian terdahulu, kerangka pemikiran, dan hipotesis teoritik.

## 3. BAB III: METODE PENELITIAN

Bab tiga memuat mengenai metode penelitian, yang di dalamnya menguraikan tentang tempat dan waktu penelitian, pendekatan dan metode penelitian, penentuan populasi dan sampel, variabel penelitian, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, teknik analisis data, hipotesis statistik, kategorisasi data, dan tingkat capaian responden.

## 4. BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab empat memuat tentang hasil penelitian dan pembahasan penelitian, serta keterbatasan penelitian.

## 5. BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab lima memuat mengenai kesimpulan hasil penelitian dan saran.

**UINSSC**

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER  
SYEKH NURJATI CIREBON