

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Individu dalam rentang kehidupannya memiliki tahap perkembangan yang akan selalu berubah seiring dengan penambahan usia dari individu tersebut. Pada manusia normal, tahap perkembangan tersebut harus bisa dilalui dengan baik, sehingga individu dapat melalui fungsi-fungsi kehidupannya dengan baik pula. Meskipun demikian, tidak menutup kemungkinan bahwa individu mengalami hambatan atau permasalahan terkait dengan tahap perkembangan yang seharusnya dapat ia lewati. Hal inilah yang memicu munculnya penggolongan antara normal dan abnormal. Abnormal dapat diartikan sebagai perilaku yang tidak biasa (Nevid, Rathus, & Greene, 2005, hal. 5). Dalam hal ini, perilaku disimpulkan tidak biasa apabila tidak sesuai dengan “kebanyakan orang”. Berdasarkan penggolongan tersebut, individu yang tidak dapat melalui tugas perkembangan yang seharusnya dapat dilalui individu lain seusianya dapat dikatakan juga tergolong dalam individu abnormal.

Teori psikososial tentang perkembangan yang dikemukakan oleh Erikson membagi tahap-tahap perkembangan menjadi delapan tahap. Empat tahap pertama terjadi pada masa bayi dan masa kanak-kanak, tahap kelima pada masa adolesen (remaja) dan ketiga tahap yang terakhir pada tahun-tahun dewasa dan usia tua. Identitas, krisis

identitas dan kekacauan identitas merupakan konsep Erikson yang dibahas pada masa adolesen. Setiap tahap tidak dilewati dan kemudian ditinggalkan, sebaliknya masing-masing tahap ikut serta dalam membentuk seluruh kepribadian (Hall & Lindzey, 1993, hal. 141).

Seperti dijelaskan diatas bahwa masing-masing tahap ikut serta dalam mempengaruhi tahap selanjutnya, maka dapat dikatakan identitas yang dimiliki dari proses pencarian di masa adolesen selanjutnya akan dibawa hingga masa dewasa awal, yaitu usia 18-25 tahun (Gallahue & Ozmun, 2006, hal. 409). Salah satu bentuk dari identitas yang muncul adalah mengenai perasaan bahwa ia adalah manusia yang unik, namun siap untuk memasuki suatu peranan yang berarti di tengah masyarakat, entah peranan ini bersifat menyesuaikan diri atau bersifat memperbaiki. Individu mulai menyadari sifat yang melekat pada dirinya, seperti tujuan yang dikejanya di masa depan, kekuatan dan hasrat untuk mengontrol nasibnya sendiri (Hall & Lindzey, 1993, hal. 149). Pemahaman individu mengenai hal-hal yang melekat pada dirinya sangat erat kaitannya dengan konsep penerimaan diri.

Menurut Chaplin (2001, hal. 451) penerimaan diri merupakan sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas dan bakat diri dan pengakuan atas keterbatasan diri. Sedangkan Hurlock (dalam Satyaningtyas & Abdullah, 2005, hal. 15) mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan menerima segala hal ada pada diri baik kekurangan maupun

kelebihan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan individu mampu berpikir logis tentang baik buruknya suatu masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan permusuhan, rendah diri, malu dan rasa tidak aman.

Sebagai bentuk dari identitas yang didapat pada masa adolesen, penerimaan diri akan bersifat menetap hingga masa dewasa awal, sehingga idealnya penerimaan diri pada masa dewasa awal sudah mencapai tahap stabil (Hall & Lindzey, 1993, hal. 141). Pada kenyataannya masih banyak individu yang menjajaki masa dewasa awal belum memiliki penerimaan diri yang baik sesuai dengan kondisi ideal pada masa ini.

Wawancara awal dengan subjek telah penulis lakukan. Subjek F yang penulis wawancarai mengaku bahwa hingga kini ia berusia 20 tahun ia masih belum bisa menerima kondisi tubuhnya yang ia rasa “bongsor”. Ia belum bisa berdamai dengan kondisi tubuhnya apa adanya dan mengaku jika memiliki uang, ia tidak akan segan-segan untuk melakukan beberapa upaya untuk merampingkan tubuhnya. Wujud lain yang nampak dari subjek F bahwa ia belum memiliki penerimaan diri yang baik adalah pengakuan subjek yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain (dalam hal ini dengan perempuan lain, karena subjek adalah perempuan). Perbandingan yang ia lakukan kemudian berimbas pada penilaiannya yang buruk mengenai bagian tubuhnya yang lain (selain tubuh “bongsor”) seperti ia merasa kakinya kurang jenjang, pantatnya kurang berisi,

lengannya terlalu besar hingga pada kulitnya yang dirasa terlalu hitam.

Pada subjek kedua, yaitu subjek H, mengaku juga belum bisa menerima kekurangan dalam dirinya, yaitu tubuhnya yang gemuk. Ia mengaku kerap kali kesulitan untuk membangun relasi dengan orang-orang di sekitarnya dan cenderung untuk menutup diri karena ia merasa tubuhnya ini akan membatasi. Tidak hanya sampai disitu, subjek H juga mengaku bahwa dirinya menjadi lebih sensitif, mudah tersinggung dan merasa orang lain menjelek-jelekkan dirinya. Kondisi demikian tentu tidak akan terjadi pada individu yang telah memiliki penerimaan diri yang mantap.

Disamping itu, pada masa dewasa awal individu seharusnya sudah mampu untuk melakukan *reflective thinking* dan *postformal thought*. *Reflective thinking* merupakan bentuk cara berpikir logis untuk melakukan evaluasi secara aktif dan berkelanjutan dari informasi dan *beliefs* yang didapat yang diperkuat dengan bukti dan implikasi (Papalia, Olds, & Feldman, 2007, hal. 488). *Postformal thought* adalah tipe berpikir dewasa yang berdasar pada pengalaman pribadi dan intuisi yang berjalan beriringan dengan logika dan berguna untuk menyikapi hal-hal yang bersifat ambigu, tidak pasti, tidak konsisten, kontradiksi dan ketidaksempurnaan (Papalia, dkk, 2007, hal. 489). Dengan kemampuan semacam ini, seharusnya individu pada masa dewasa awal memiliki penerimaan diri yang positif karena sudah mampu menerima segala hal yang ada di dalam

dirinya dan dapat menyikapi dengan baik segala bentuk ketidaksempurnaan yang ada.

Tidak seperti kondisi ideal, ungkapan kasus-kasus mengenai rendahnya penerimaan diri pada individu dewasa awal atau *young adult* cukup membuat penulis terbuka bahwa kondisi ideal semacam ini masih belum sepenuhnya terwujud. Fakta mengenai banyaknya jumlah operasi plastik di sejumlah negara dapat menjadi cerminan bagaimana rendahnya penerimaan diri individu pada masa dewasa awal. Individu yang telah berhasil menerima dirinya tentu tidak akan melakukan upaya perubahan diri dengan jalan operasi plastik ini, melainkan bisa menerima kondisi dirinya baik dari sisi positif maupun negatif. Berdasarkan artikel yang ditulis Kaho (2015) dengan judul “7 Negara Ini Diklaim Penghasil “Wanita Plastik” Tertinggi di Dunia”, dari survey yang dilakukan oleh *The Economist* pada tahun 2009 terungkap bahwa satu dari lima wanita di Seoul, Korea Selatan menjalani bedah plastik. Pada tahun 2010 sudah terjadi lebih dari 360 ribu prosedur bedah plastik dengan sasaran terbanyak adalah sedot lemak, permak hidung serta pembuatan lipatan kelopak mata. Sementara itu, di Yunani kasus bedah plastik tidak hanya dilakukan oleh perempuan, namun juga terjadi pada laki-laki. Jika biasanya pembesaran ukuran payudara menjadi yang paling banyak dilakukan, maka di Yunani pria sering melakukan prosedur pembesaran ukuran alat kelamin. Tahun 2010 lalu, terjadi 592 kasus operasi pembesaran organ kelamin. Selain kedua negara tersebut, masih ada negara Italia yang mendata 815 ribu prosedur dilakukan

pada tahun 2010 lalu. Salah satu yang paling difavoritkan adalah prosedur *Botox Dysport* dan sedot lemak dengan 69 ribu orang yang melakukan prosedur tersebut.

Sejauhinformasi yang penulis ketahui, di Indonesia sendiri banyak juga bermunculan *treatment* yang dilakukan untuk mengubah bentuk tubuh agar menjadi lebih sempurna. Beberapa jenis *treatment*kecantikanyang sedang *trend* misalnya adalah tanam benang, sulam alis, sulam bibir, sulam *eyeliner*, *filler* bibir, *veneer* gigi dan sedot lemak. Prosedur tersebut tidak hanya dijalani oleh kalangan tertentu, misalnya artis yang dituntut untuk selalu berpenampilan “sempurna”, namun juga dijalani hingga kalangan mahasiswa, bahkan ibu rumah tangga.

*Treatment-treatment* tersebut secara instan dapat mengubah bentuk tubuh seseorang. Pada prosedur sulam alis yang berprinsip seperti tato, yaitu dengan memasukkan tinta ke area alis, alis seseorang yang tadinya “gundul” secara seketika bisa terlihat lebih lebat. Prosedur lain yang juga dapat mengubah penampilan seseorang secara instan misalnya adalah *veneer gigi*. *Treatment* kecantikan ini dilakukan dengan tujuan untuk memutihkan gigi, memperbaiki bentuk gigi serta memperbaiki posisi gigi sesuai dengan keinginan dari klien.

Artikel yang ditulis oleh Mandasari (2016) yang berjudul “*Demi Tampil Keren 10 Artis Indonesia ini Putuskan untuk Veneer Gigi*” mengungkapkanbeberapa nama artis Indonesia yang menjalani

*veneer* gigi. Artis tersebut diantaranya adalah OR, GA, TM, AH, LCB, AA, DC, YS, CC dan NW.

Tidak hanya bertujuan untuk kecantikan yang lebih cenderung dijalani oleh perempuan, ada juga beberapa *treatment* khas Indonesiayang bertujuan untuk memperbesar kemaluan yang dijalani oleh laki-laki. *Treatment* ini sering dikenal dengan sebutan “Mak Erot”. Mak Erot sebenarnya adalah nama seorang nenek yang berasal dari Sukabumi, yang terkenal sebagai dukun pijat penis laki-laki, namun kemudian diadaptasi untuk merujuk pada*treatment* tradisional pijat penis untuk memperbesar ukuran penis. Banyaknya permintaan jasa pembesaran ukuran penis di Indonesia membuat praktik ini menjadi turun temurun sejak jaman dahulu dan bertahan hingga kini masih dikenal. Sepeninggal Mak Erot,praktik pembesaran penis ini masih dilakukan oleh keturunannya hingga saat ini dan menyebar hingga ke daerah lain di luar Sukabumi (Ansyari & Handoko, 2015).

Selain data mengenai kasus, baik dari mancanegara maupun dari Indonesia yang telah diungkapkan di atas, dampak dari rendahnya penerimaan diri seseorang juga perlu diketahui sebagai bukti dari pentingnya penerimaan diri. Dampak yang pertama akan dibahas adalah bahwa penerimaan diri yang rendah dapat meningkatkan tingkat stres. Rustika Thamrin, psikolog dari *Brawijaya Women and Children Hospital*, dalam interviunya dengan Dini dalam kompas.com mengatakan bahwa masalah yang melanda setiap hari, jika ditumpuk akan menimbulkan stresdalam diri seseorang. Beragam cara bisa dilakukan untuk mengatasi stres,



namun segala macam usaha yang dilakukan seperti bercerita dengan teman tidak akan bisa mengatasi stres, bahkan justru dapat meningkatkan tingkat stres, jika individu belum bisa menerima stres di dalam diri. Kondisi ini disebabkan oleh belum adanya penerimaan diri, karena kondisi bawah sadar belum ikhlas menerima stres dalam diri. Penerimaan diri bahwa individu sedang mengalami stres akan membantu untuk bisa lebih mengintrospeksi diri, dan lebih tenang dalam mengatasi masalah demi masalah yang dihadapi. Dengan demikian, individu akan menjadi lebih kuat, serta mampu bangkit dari setiap keterpurukan (Dini, 2012).

Menurut Adler (dalam Alwisol, 2014, hal. 24) dampak lain yang dapat muncul sebagai akibat penerimaan diri individu yang rendah adalah seseorang menjadi menarik diri dari kehidupan sosial karena menganggap dirinya tidak pantas, bersikap kasar (hal ini berasal dari keinginan untuk membuktikan pada dirinya dan orang lain bahwa dia juga mampu untuk melakukan hal yang dilakukan orang lain), mencela, tidak sportif (orang yang memiliki penerimaan diri yang rendah menolak untuk berpartisipasi dalam kompetisi dimana kemampuan mereka akan dibandingkan dengan orang lain) dan sangat sensitif (orang yang memiliki penerimaan diri yang rendah akan sensitif dengan bentuk pujian dan kritikan, mempertanyakan ketulusan orang yang memuji dan jika dikritik akan segera mempertahankan diri). Tidak hanya berdampak pada lingkup pribadinya, individu yang memiliki penerimaan diri rendah akan cenderung menyalahkan faktor eksternal atas kegagalan yang ia



alami. Individu tidak mampu untuk menerima bahwa kegagalannya mungkin terjadi karena kesalahannya sendiri. Selain itu, sikap suka memancing pujian dari orang lain juga kerap kali muncul sebagai akibat dari rendahnya penerimaan diri individu, akan tetapi, terkadang meskipun ingin dipuji, tidak mau menerima pujian tersebut dan percaya bahwa orang yang memuji tersebut hanyalah karena dipancing.

Penerimaan diri individu tidak terbentuk begitu saja, melainkan terdapat beberapa hal yang turut berperan dalam pembentukan penerimaan diri individu. Hurlock dalam Sari (2010, hal. 18) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri adalah pemahaman diri, harapan yang realistis, bebas dari hambatan lingkungan, sikap anggota masyarakat yang menyenangkan, tidak ada tekanan emosi yang berat, pengaruh keberhasilan, identifikasi dengan seseorang yang mempunyai penerimaan diri, pola asuh di masa kecil dan konsep diri. Di dalam pemahaman diri dan konsep diri terdapat konsep mengenai bagaimana individu memandang dengan objektif dirinya dan selanjutnya membentuk persepsi mengenai dirinya, dan dalam hal ini termasuk di dalamnya persepsi mengenai tubuh (*body image*). Bastaman (2007, hal. 28) mengemukakan pendapat yang berbeda mengenai faktor yang mempengaruhi penerimaan diri. Bastaman mengemukakan bahwa penerimaan diri individu dipengaruhi oleh beberapa hal, yaitu pemahaman diri, makna hidup, perubahan sikap, keikatan diri, kegiatan terarah dan dukungan sosial. Konsep

pemahaman diri yang dikemukakan oleh Bastaman sejalan dengan yang dikemukakan oleh Hurlock, di mana di dalamnya terdapat konsep mengenai *body image*.

Kondisi di lapangan penulis temukan mengenai rendahnya penerimaan diri dikarenakan *body image* yang kurang baik di dalam diri individu. *Body image* sendiri merupakan pandangan seseorang terhadap penampilan tubuhnya, terutama di hadapan orang lain, kadang kala dimasukkan juga konsep mengenai fungsi tubuhnya (Chaplin, 2001, hal. 63). Selain pengertian yang disampaikan oleh Chaplin, pendapat serupa juga disampaikan dalam *Dictionary of Medical Terms Fourth Edition*. Dalam kamus ini dijelaskan bahwa *body image* merupakan gambaran mental yang dimiliki individu mengenai tubuhnya. *Body image* juga sering disebut dengan *body schema* (Collin, 2008, hal. 47). *Body image* bersifat tidak menetap dan dapat berubah seiring dengan perkembangan individu pada masa dewasa (Gallahue & Ozmun, 2006, hal. 408). Dengan sifat *body image* yang tidak menetap ini, maka dimungkinkan adanya perubahan *body image* pada diri individu yang menjadi lebih positif. Didasarkan pada kemungkinan ini, penulis merasa perlu untuk mengangkat *body image* untuk diteliti, dengan asumsi awal bahwa melalui penelitian ini selanjutnya penerimaan diri pada individu yang salah satunya dipengaruhi oleh *body image* dapat juga ikut berubah menjadi lebih baik seiring dengan perubahan *body image* individu tersebut.

Kisah nyata mengenai bagaimana *body image* memiliki peranan terhadap bentuk penerimaan diri individu dewasa awal salah satunya dialami oleh seorang pemuda asal Norwich yang bernama Nathan Priestley. Pada website pribadinya, dikarenakan tubuhnya yang mengalami obesitas ia mengaku tidak senang akan *body image* dan hidupnya. Hal ini berdampak pada perilaku Nathan yang pemalu, tidak mau keluar dari rumah, dan merasa khawatir akan kehidupannya. Pada usianya yang ke 21 tahun, Nathan memutuskan untuk mengubah bentuk tubuhnya dan berusaha keras mendapatkan berat badan ideal. Usaha yang ia lakukan pada akhirnya membuahkan hasil yaitu penurunan berat badan hingga 12 *stone* atau sama dengan 76,2035 kg. Tidak hanya berhenti pada tahap ini, Nathan melanjutkan misinya dengan menjadi *personal trainer* di sebuah pusat kebugaran di Norwich. Bahkan dalam *website* pribadinya, Nathan mengatakan bahwa ia memiliki misi untuk membantu lebih banyak orang untuk mengalami transformasi dalam segi fisik maupun psikologis.

Berkaca dari kisah Nathan Priestly, dapat dilihat bahwa penerimaan diri yang dimiliki oleh Nathan sangat signifikan dipengaruhi oleh *body image* yang ia miliki. Pada kasus ini, terlihat jelas ketika Nathan memiliki *body image* negatif penerimaan dirinya sangat rendah yang terwujud dengan perilaku menyendiri hingga pada tahap percobaan bunuh diri. Proses perubahan *body image* yang ia alami juga terlihat berperan dalam perubahan penerimaan diri yang semakin positif, yang terwujud dengan bentuk perilaku

membuka diri terhadap dunia luar, bahkan hingga ingin menjadi fasilitator perubahan bagi orang lain.

Begitu besarnya dampak dari bagaimana individu dapat menerima dirinya kepada perilaku dan produktivitasnya membuat penulis merasa perlu untuk dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai penerimaan diri pada masa dewasa awal. Hal ini mengingat penerimaan diri yang seharusnya sudah mantap dijejaki pada masa dewasa pada kenyataannya dapat berubah dikarenakan perubahan yang terjadi pada tubuh individu yang dapat mempengaruhi *body image* dan akhirnya mengambil peranan dalam terjadinya perubahan penerimaan diri individu pada masa dewasa awal. Selain itu, kemampuan berpikir *reflective thinking* dan *postformal thought* yang seharusnya memungkinkan individu untuk dapat berpikir logis dalam mengevaluasi diri dan menerima segala bentuk ketidaksempurnaan, kontradiksi, ketidakpastian untuk membentuk penerimaan diri positif ternyata belum dapat terwujud dengan sempurna pada kasus yang telah terungkap.

Berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu mengenai penerimaan diri yang dihubungkan dengan dukungan sosial (Utami, 2013, hal. 12-21) dan kematangan emosi (Sari & Nuryoto, 2002, hal. 73-88). Penelitian ini berfokus pada *body image* sebagai variabel bebas. Hal ini dikarenakan penulis melihat bahwa gambaran individu terhadap tubuhnya berhubungan dengan bagaimana individu dapat menerima dirinya. Kisah hidup Nathan Priestly menjadi bukti nyata

bahwa perubahan *body image* dalam diri individu memiliki korelasi dengan perubahan penerimaan diri individu.

Selain itu, beberapa penelitian lain yang membahas mengenai hubungan *body image* dengan penerimaan diri terfokus pada subjek remaja (Wardani, 2013), namun pada penelitian ini penulis membahas pada subjek dewasa awal. Selain itu, aspek yang akan digunakan sebagai dasar penyusunan skala sebagai alat ukur juga berbeda antara penelitian sebelumnya dengan penelitian ini.

Berdasarkan uraian di atas, penulis berasumsi bahwa *body image* atau gambaran diri mengambil peranan dalam menentukan penerimaan diri pada individu pada masa dewasa awal. Oleh karena itu, pertanyaan penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada masa dewasa awal?”.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada masa dewasa awal.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan bagi perkembangan Psikologi Kepribadian dan Psikologi Perkembangan, serta dapat digunakan untuk pengembangan penelitian lainnya yang berkaitan dengan *body image* dan penerimaan diri.

## 2. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi khususnya dalam meningkatkan penerimaan diri pada individu dewasa awal khususnya terkait dengan *body image*.

