

HUBUNGAN SELF-ACCEPTANCE DENGAN BODY DISSATISFACTION PADA PEREMPUAN EMERGING ADULTHOOD PENGGUNA INSTAGRAM

Pebri Mariani¹, Maya Yasmin²

^{1,2}Universitas Negeri Padang, Jalan Prof Dr. Hamka, Air Tawar Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Email: pebrimariani05@gmail.com

Article History

Received: 04-10-2024

Revision: 07-10-2024

Accepted: 09-10-2024

Published: 11-10-2024

Abstract. The aim of this study is to examine the relationship between self-acceptance and body dissatisfaction in female emerging adulthood Instagram users. This research was conducted with a correlational quantitative design. The study population consisted of 385 female emerging adulthood Instagram users in West Sumatra who were selected using an accidental sampling approach. The instrument used in this research was compiled by the researcher where body dissatisfaction is guided by the aspects expressed by Tariq & Ijaz (2015), then self-acceptance is guided by the aspects put forward by Powell (1989), each of which has a reliability of 0.917 and 0.859. Based on product moment analysis, it was found that the correlation value $p = 0.00$ ($p < 0.05$) and $r = 0.553$, which indicates that there is a significant negative relationship between variables. The result of this study is H_a accepted, which means that there is a negative relationship between self-acceptance and body dissatisfaction in female emerging adulthood Instagram users.

Keywords: Body Dissatisfaction, Self-Acceptance, Women

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan *self-acceptance* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna instagram. Penelitian ini dilakukan dengan desain kuantitatif korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 385 perempuan *emerging adulthood* pengguna instagram di Sumatera Barat yang dipilih melalui pendekatan *accidental sampling*. Instrumen yang dipakai pada penelitian ini disusun sendiri oleh peneliti dimana *body dissatisfaction* berpedoman pada aspek-aspek yang diutarakan oleh Tariq & Ijaz (2015), kemudian *self-acceptance* berpedoman pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Powell (1989) yang masing-masingnya memiliki reliabilitas sebesar 0,917 dan 0,859. Berdasarkan analisis *product moment* ditemukan nilai $p=0.00$ ($p<0.05$) dan korelasi $r = -0.553$, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antar variabel. Hasil penelitian ini adalah H_a diterima yang berarti ada hubungan negatif antara *self-acceptance* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna instagram.

Kata Kunci: *Body Dissatisfaction, Self-Acceptance, Perempuan*

How to Cite: Mariani, P., & Yasmin, M. (2024). Hubungan *Self-Acceptance* dengan *Body Dissatisfaction* pada Perempuan *Emerging Adulthood* Pengguna Instagram. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (5), 6037-6042. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i5.1957>

PENDAHULUAN

Emerging adulthood merupakan masa dimana individu mengeksplorasi kemungkinan-kemungkinan yang ada, seperti mencari pasangan hidup, mengidentifikasi pilihan karier, dan menjajaki berbagai peluang dalam berbagai aspek kehidupan (Arnett, 2000). *Emerging adulthood*, yang mencakup rentang usia antara 18 hingga 25 tahun, melibatkan individu dalam

peran dan tanggung jawab dalam lingkungan sosial mereka (Arnett, 2015). Selama periode ini, mereka mulai membangun hubungan sosial, memasuki dunia kerja, dan bergaul dengan lawan jenis dalam mencari pasangan dan membangun hubungan pernikahan (Putri, 2019). Karena perubahan peran dan perubahan sosial yang terjadi pada masa ini, individu merasa penting untuk memiliki penampilan yang menarik agar dapat berhasil dalam interaksi sosial, mendapatkan perhatian lawan jenis, dan membangun hubungan yang memuaskan. Penelitian oleh Suseno & Dewi (2014), menyoroti bahwa kebutuhan akan penampilan menarik cenderung meningkat pada masa *emerging adulthood*, khususnya pada perempuan karena merasakan tekanan sosial yang lebih besar untuk memenuhi standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat.

Dalam era yang didominasi oleh media sosial, salah satunya instagram yang menjadi ajang persebaran citra-citra ideal tentang kecantikan, menimbulkan tekanan yang besar bagi individu untuk mengikuti standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat, terutama bagi perempuan. Hal ini dikarenakan media tersebut kerap memaparkan gambar-gambar penampilan ideal yang tidak realistis karena adanya manipulasi digital (NEDC, 2016) dan fitur-fitur interaktif yang dapat memengaruhi persepsi diri pengguna terkait citra tubuhnya (Fardouly et al., 2015). Selain itu, instagram menyajikan foto-foto selebriti atau selebgram dengan tubuh ideal sehingga mendorong individu untuk memenuhi bentuk tubuh yang sesuai dengan target tersebut (Sakinah & Sumaryanti, 2020). Namun, ada kemungkinan bahwa hal tersebut dapat menjadi masalah jika kesehatan fisik dan mental terganggu karena individu tidak mampu mencapai gambaran kecantikan ideal yang ditampilkan oleh media.

Ketika individu merasa tidak mampu mencapai gambaran kecantikan ideal yang telah ditetapkan, dapat memengaruhi kepercayaan diri mereka, meningkatkan stres, dan berpotensi mengganggu kesehatan fisik dan mental (Puspa, 2010). Salah satu masalah yang bisa timbul adalah rasa ketidakpuasan terhadap tubuh atau *body dissatisfaction*, di mana seseorang melihat dan mengevaluasi dengan negatif penampilan fisik mereka yang sebenarnya karena terdapat kesenjangan antara penampilan tersebut dan standar kecantikan yang diinginkan (Sunartio, Sukanto, Dianovinina, 2012). Menurut Tariq & Ijaz (2015), *body dissatisfaction* yaitu ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang timbul ketika seseorang membandingkan tubuhnya dengan standar tubuh ideal yang dimiliki orang lain.

Humaira & Aviani (2020) dalam penelitiannya terhadap 274 perempuan pengguna media sosial di Sumatera Barat yang berusia 18-25 tahun, menemukan bahwa *body dissatisfaction* subjek 75,2% berada pada kategori sedang. Dengan demikian, dalam penelitian tersebut, subjek mengalami ketidakpuasan terhadap tampilan fisik mereka, namun hanya pada area-area

tertentu pada tubuh. Mereka menilai secara negatif bagianbagian spesifik dari tubuh mereka dan mempunyai *body image* positif yang rendah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khoiriyah & Rosdiana (2020) salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi *body dissatisfaction* adalah *self-acceptance*. Penerimaan diri berkaitan dengan bagaimana cara seseorang memandang dirinya dengan segala identitas yang melekat padanya. *Self-acceptance* dapat dicapai dengan menghentikan kritik terhadap kekurangan diri, kemudian menerima keberadaan diri apa adanya serta toleransi terhadap ketidaksempurnaan yang ada dalam diri sendiri.

Menurut Tariq & Ijaz (2015), individu yang merasakan ketidakpuasan terhadap diri mereka sendiri merupakan individu yang tidak mempunyai penerimaan diri (*self-acceptance*). Pandangan ini seiring dengan pendapat Hurlock (2003) yang mengatakan bahwa individu yang tidak dapat menerima kenyataan tentang diri dan tubuh mereka cenderung tidak puas dengan penampilan fisik mereka (*body dissatisfaction*). Maxwell & Cole (2012) juga mendukung pandangan yang dikemukakan oleh Hurlock, dimana hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa *self-acceptance* merupakan strategi yang efektif dalam mengelola keadaan afektif negatif dan *body dissatisfaction*.

Memiliki tingkat penerimaan diri yang tinggi dapat membantu individu untuk mengelola emosi negatif dan mengurangi tingkat *body dissatisfaction*. Pentingnya *self-acceptance* dalam mengatasi ketidakpuasan terhadap diri dan penampilan fisik menekankan pentingnya membangun kepercayaan diri, mengembangkan harga diri yang positif, dan menerima keunikan dan keragaman yang ada pada diri sendiri. Melalui upaya untuk meningkatkan penerimaan diri, individu dapat memengaruhi cara mereka mengevaluasi dan merasakan hubungan mereka dengan tubuh mereka, mengurangi *body dissatisfaction*, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Fredrickson & Roberts, 1997).

METODE

Pada penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional. Pengumpulan data dilakukan melalui bantuan *google form* yang disebarakan melalui kuesioner. Sampel penelitian ini terdiri dari 385 perempuan *emerging adulthood* pengguna instagram di Sumatera Barat. Penelitian ini menggunakan alat ukur modifikasi dari alat ukur yang disusun oleh Fatonah & Husna (2020) dan skala *body dissatisfaction* disusun oleh peneliti berdasarkan aspek *body dissatisfaction* menurut Tariq & Ijaz (2015). Adapun pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik uji *pearson correlation* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 20.

HASIL DAN DISKUSI

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui hubungan *self-acceptance* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna instagram. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan terdapat hubungan *self-acceptance* dengan *body dissatisfaction*. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya korelasi negatif $r = -0,553$. Artinya, apabila *self-acceptance* perempuan *emerging adulthood* pengguna instagram rendah maka *body dissatisfaction* yang dialami cenderung tinggi dan sebaliknya, apabila *self-acceptance* perempuan *emerging adulthood* tinggi maka kecenderungan untuk mengalami *body dissatisfaction* rendah. Hasil ini selaras dengan temuan penelitian sebelumnya yaitu Yulianty (2022), Anjani (2023) dan Li et al., (2023).

Pentingnya *self-acceptance* dalam mengatasi ketidakpuasan terhadap diri dan penampilan fisik menekankan pentingnya membangun kepercayaan diri, mengembangkan harga diri yang positif, dan menerima keunikan dan keragaman yang ada pada diri sendiri. Melalui upaya untuk meningkatkan penerimaan diri, individu dapat memengaruhi cara mereka mengevaluasi dan merasakan hubungan mereka dengan tubuh mereka, mengurangi *body dissatisfaction*, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Fredrickson & Roberts, 1997).

Tabel 1. Kategorisasi skala *body dissatisfaction*

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase
$X < (\mu - 1,0\sigma)$	$X < 46$	Rendah	3	0,8%
$(\mu - 1,0\sigma) \geq X < (\mu + 1,0\sigma)$	$46 \geq X < 69$	Sedang	344	89,4%
$(\mu + 1,0\sigma) \leq X$	$69 \leq X$	Tinggi	38	9,9%
Total			385	100%

Kategorisasi *body dissatisfaction* perempuan *emerging adulthood* pengguna instagram di Sumatera Barat didominasi berada pada kategori sedang. Artinya subjek mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya, namun hanya pada bagian-bagian tertentu pada tubuh. Hal tersebut mengakibatkan munculnya pandangan negatif mengenai tubuhnya, yang dapat menyebabkan individu membandingkan tubuhnya dengan perempuan lain yang tubuhnya ideal, sehingga memiliki pandangan positif yang rendah terhadap dirinya. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Humaira dan Aviani (2023), mengemukakan bahwa perempuan *emerging adulthood* mengalami *body dissatisfaction* pada kategori sedang. Studi tersebut menjelaskan bahwa ketidakpuasan subjek terhadap penampilan fisiknya terbatas pada beberapa bagian tubuh tertentu, yang menyebabkan mereka menilai beberapa bagian tubuh mereka secara negatif. Berdasarkan data dari *body dissatisfaction* yang dialami oleh subjek, masalah paling dominan yang dirasakan subjek terdapat pada fitur wajah. Aspek fitur wajah

menurut Tariq & Ijaz (2015) meliputi fitur atau ciri-ciri tubuh yang mudah dilihat oleh orang lain, seperti kulit yang tidak cerah, serta lingkaran hitam di sekitar mata, dll.

Subjek penelitian memiliki gambaran bahwa citra tubuh yang ideal merupakan tubuh yang memiliki kulit putih, terbebas dari lingkaran hitam di sekitar mata, tidak memiliki wajah yang berjerawat serta memiliki wajah yang simetris. Akibat dari pemikiran subjek tersebut, aspek fitur wajah lebih dominan untuk muncul. Hal ini sesuai dengan pendapat Sivert & Sinanovic (2008) bahwa *body dissatisfaction* muncul ketika terdapat perbedaan antara persepsi keadaan tubuh saat ini dengan tubuh yang dianggap ideal. Seseorang mempersepsikan bentuk tubuhnya berbeda dengan tubuh idealnya. Penuturan subjek di lapangan juga menyatakan bahwa subjek merasa kurang puas dengan jerawat yang ada di wajahnya, menginginkan wajah yang simetris dan hidung yang mancung, merasa kurang nyaman dan kurang percaya diri ketika memiliki mata panda (lingkaran hitam di sekitar mata), subjek juga merasa kurang puas dengan warna kulitnya dan menginginkan warna kulit seperti orang Korea (Wawancara, 17 Juli 2024).

KESIMPULAN

Kesimpulan berikut didapatkan berdasarkan temuan penelitian dan pengujian hipotesis tentang hubungan *self-acceptance* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan *emerging adulthood* pengguna instagram di Sumatera Barat, antara lain:

- *Body dissatisfaction* perempuan *emerging adulthood* pengguna instagram di Sumatera Barat secara umum berada pada kategori sedang.
- Menurut hasil uji analisis korelasi, terdapat hubungan yang negatif antara *self-acceptance* dengan *body dissatisfaction*.

REFERENSI

- Anjani, V.D, (2023). Hubungan Penerimaan Diri dengan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal Penggemar K-Pop dan K-Drama. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A Theory of Development from The Late Teens Through The Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2015). Chambers, RT. In *Etica e Politica* (Vol. 15, Issue 1). <https://doi.org/10.1093/acprof>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social Comparisons on Social Media: THE Impact of Facebook on Young Women’s Body Image Concerns and Mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Toward Understanding Women’s Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>

- Humaira, M. P., & Aviani, Y. I. (2020). Pengaruh Social Comparison terhadap Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal di Jakarta. *Psikologi*, 6(2), 105–112. <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/10923>
- Hurlock, E. B. (2003). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, terj. In *Isti Widiyati, Jakarta: Erlangga*.
- Khoiriyah, A. L., & Rosdiana, A. M. (2020). Hubungan Ketidakpuasan Tubuh dengan Penerimaan Diri pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18 – 25 Tahun) di Kota Malang. *Egalita*, 14(2), 42–53. <https://doi.org/10.18860/egalita.v14i2.9102>
- Maxwell, M. A., & Cole, D. A. (2012). Development and Initial Validation of The Adolescent Responses to Body Dissatisfaction Measure. *Psychological Assessment*, 24(3), 721–737. <https://doi.org/10.1037/a0026785>
- Psikologi, P. S., Psikologi, J., Psikologi, F., Ilmu, D. A. N., Budaya, S., & Indonesia, U. I. (2023). *Hubungan Penerimaan Diri dengan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal Penggemar K-Pop Dan K-Drama*.
- Puspa, R. (2010). Isu Ras dan Warna Kulit dalam Konstruksi Kecantikan Ideal. *Jurnal Masyarakat, Kebudayaan Dan Politik*, 23(4), 312–323.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Sakinah, H., & Sumaryanti, I. U. (2020). Hubungan Body Dissatisfaction dan Adiksi Media Sosial Instagram pada Wanita Dewasa Awal. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 827–833. <http://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.24452>
- Sivert, S. S., & Sinanovic, O. (2008). Body Dissatisfaction: Is Age a Factor? *Philosophy, Sociology, Psychology and History*, 7(1), 55–61.
- Sunartio, L., Sukanto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal. *Humanitas*, 9(2), 157–168. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.342>
- Tariq, M., & Ijaz, T. (2015). Development of Body Dissatisfaction Scale for University Students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 30(2), 305–322.