

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi informasi dan media sosial telah membawa perubahan yang besar terhadap cara individu memandang dirinya sendiri, khususnya dalam aspek penampilan fisik. Berbagai platform media sosial seperti Instagram, *TikTok*, dan *Facebook* setiap hari menampilkan standar kecantikan yang dianggap ideal, seperti tubuh langsing, kulit cerah, wajah simetris, dan penampilan yang sempurna. Paparan tersebut membuat banyak individu, terutama perempuan, terdorong untuk membandingkan kondisi fisiknya dengan standar kecantikan yang ditampilkan di media sosial. Akibatnya, tidak sedikit individu yang masih menilai bentuk tubuh dan penampilannya sehingga memunculkan *body image* yang negatif. (Cash, 2012) mendefinisikan *body image* penilaian, dan sikap seseorang terhadap tubuhnya sendiri, yang mencakup dimensi kognitif, afektif, dan perilaku. Ketika individu mengembangkan evaluasi negatif terhadap tubuhnya, mereka menjadi lebih rentan mengalami berbagai distres psikologis, seperti penurunan harga diri, kecemasan, stres, hingga risiko gangguan makan (*eating disorders*). Permasalahan terkait citra tubuh ini telah menjadi isu global, data dari *Mental Health Foundation* (Foundation, 2019) menunjukkan terdapat sekitar 34% orang dewasa dan 46% remaja yang merasa cemas akibat bentuk tubuh mereka. Sejalan dengan hal tersebut, riset dari Dove (Pitaloka & Kuncoro, 2025) mengindikasikan bahwa lebih dari 70% perempuan muda mengalami penurunan kepercayaan diri akibat membandingkan penampilan mereka dengan standar kecantikan media massa. Di

Indonesia, dengan penetrasi pengguna internet yang sangat tinggi, kelompok mahasiswa khususnya mahasiswi menjadi populasi yang sangat rentan terhadap tekanan sosial untuk memenuhi ekspektasi penampilan fisik ideal (Denic, 2015).

Jika dilihat dari tahap perkembangan atau usianya, mahasiswi umumnya berada di masa transisi, yaitu peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal (*emerging adulthood*). Di masa-masa ini, mereka lagi sibuk-sibuknya mencari jati diri dan membentuk prinsip hidup yang lebih matang. Dalam proses pencarian jati diri ini, penampilan fisik sering kali dianggap sebagai hal yang sangat penting. Karena penampilan dirasa sangat memengaruhi bagaimana mereka diterima di kelompok pertemanan, daya tarik di mata lawan jenis, dan rasa percaya diri mereka sendiri. Dari perspektif gender mahasiswi (perempuan) terbukti lebih mudah memiliki penilaian dengan bentuk tubuhnya dibanding mahasiswa laki-laki. Hal ini terjadi karena lingkungan sosial dan budaya di sekitar kita cenderung menuntut perempuan untuk selalu terlihat sempurna (Cash, 2012). Ditambah lagi di dunia kampus, mahasiswi tidak cuma pusing memikirkan tugas kuliah yang menumpuk. Mereka juga harus menghadapi tekanan dari teman sebaya (*peer pressure*), yang sadar atau tidak, sering membuat mereka jadi kurang percaya diri dan memandang negatif tubuh sendiri. Menurut (Ryff & Keyes, 1995), penerimaan diri adalah sikap positif seseorang dalam menerima semua hal yang ada pada dirinya secara utuh baik itu kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki sekarang atau di masa lalu. Mahasiswi yang bisa menerima dirinya dengan baik cenderung mampu menghargai fisiknya apa adanya secara logis dan realistis. Efeknya, mereka tidak akan mudah minder atau gampang terpengaruh oleh penilaian negatif orang lain dan standar

kecantikan yang tidak realistis yang ada di media sosial. Sebaliknya, kalau penerimaan dirinya rendah, mahasiswi akan terlalu fokus meratapi kekurangan fisiknya. Hal inilah yang akhirnya membuat mereka merasa menilai dan membenci dengan bentuk tubuhnya sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap beberapa mahasiswi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, sebagian besar dari mereka mengaku menilai bentuk tubuh, berat badan, dan penampilan fisik mereka saat ini. Mahasiswi-mahasiswi ini sering kali membandingkan bentuk fisik mereka secara langsung dengan teman-teman di kampus, atau dengan selebgram, artis, dan *content creator* yang lewat di beranda media sosial mereka. Akibat kebiasaan sering membanding-bandingkan ini, muncul rasa tidak aman (*insecurity*) yang akhirnya membuat rasa percaya diri mereka menurun. Bahkan, beberapa mahasiswi terang-terangan mengaku kalau mereka masih sangat sulit menerima kekurangan fisik yang memang tidak bisa diubah. Hubungan erat antara cara memandang tubuh dan cara menerima diri ini juga sudah dibuktikan oleh peneliti terdahulu. Contohnya, penelitian dari (Sumarno & Wahyudi, 2025) menegaskan bahwa tingkat penerimaan diri (*self-acceptance*) punya pengaruh yang besar dalam membentuk citra tubuh (*body image*) pada perempuan. Sejalan dengan itu, riset dari (Astrawan et al., 2025) juga menemukan fakta yang sama. Intinya, semakin seseorang bisa menerima dirinya sendiri apa adanya, maka akan semakin positif dan percaya diri pula cara dia melihat bentuk tubuhnya.

Meskipun penelitian mengenai citra tubuh dan penerimaan diri sudah banyak dilakukan, sebagian besar riset terdahulu masih berfokus pada populasi

remaja secara umum atau kelompok klinis tertentu seperti individu yang menjalani diet ketat. Masih terbatas penelitian yang secara spesifik menguji sejauh mana *self-acceptance* mampu memprediksi *body image* dengan berfokus pada subjek mahasiswi Fakultas Psikologi. Mahasiswi psikologi secara teoretis diasumsikan memiliki literasi kesehatan mental yang lebih baik, namun sebagai individu pada fase dewasa awal, mereka tetap tidak luput dari tekanan media sosial dan dinamika pertemanan sebaya. Berdasarkan latar belakang dan kesenjangan penelitian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih mendalam dengan judul "Peran *Self-acceptance* Terhadap *Body image* Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember".

Berdasarkan uraian penelitian-penelitian terdahulu tersebut, terlihat bahwa kajian mengenai *body image* dan *self-acceptance* memang sudah banyak dilakukan, namun penelitian yang secara khusus menyasar mahasiswi Fakultas Psikologi masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya (Sumarno & Wahyudi, 2025; Al-Hana et al., 2025; Fitriyah & Laily, 2025; Astrawan et al., 2025; Husna & Selian, 2026) dilakukan pada remaja perempuan secara umum, mahasiswa lintas fakultas, atau mahasiswa di universitas lain, padahal mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember secara teoretis dibekali literasi kesehatan mental yang lebih baik, namun tetap tidak luput dari tekanan penampilan fisik yang sama. Selain itu, sebagian penelitian terdahulu (Al-Hana et al., 2025; Fitriyah & Laily, 2025) hanya menguji hubungan korelasional, bahkan ada yang menempatkan *body image* sebagai variabel yang memengaruhi *self-acceptance*, bukan sebaliknya, sehingga peran *self-acceptance* sebagai prediktor *body image*

pada mahasiswi psikologi belum banyak diuji secara khusus. Hasil wawancara awal yang peneliti lakukan juga menunjukkan bahwa fenomena penilaian tubuh dan rendahnya penerimaan diri nyata terjadi di kalangan mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, namun belum ada data empiris yang menguji hal ini secara sistematis pada populasi tersebut. Kesenjangan-kesenjangan inilah yang mendasari pentingnya penelitian ini dilakukan.

Selain kesenjangan kontekstual, terdapat kesenjangan teoretik mengenai posisi penerimaan diri dan citra tubuh. Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel, tetapi arah hubungan yang diuji belum sepenuhnya konsisten. Al-Hana dan Intansari (2025) menguji hubungan antara *body image* dan penerimaan diri, sedangkan Fitriyah dan Laily (2025) menguji pengaruh kepuasan *body image* terhadap penerimaan diri (Al-Hana & Intansari, 2025; Fitriyah & Laily, 2025).

Perbedaan posisi variabel tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara penerimaan diri dan citra tubuh dapat dipahami sebagai hubungan yang saling berkaitan. Oleh karena itu, diperlukan pengujian empiris yang secara khusus menempatkan penerimaan diri sebagai variabel yang diduga berperan terhadap citra tubuh, dengan landasan bahwa cara individu menerima dirinya secara keseluruhan dapat berkaitan dengan cara individu mengevaluasi bagian-bagian dirinya, termasuk tubuh dan penampilan fisik (Ryff & Keyes, 1995).

Penelitian ini penting untuk dilakukan (urgensi penelitian) karena jika fenomena *body image* yang negatif dan rendahnya *self-acceptance* pada mahasiswi tidak segera dipahami akar penyebabnya, maka risiko gangguan psikologis seperti

rendahnya harga diri, kecemasan, hingga gangguan makan berpotensi terus meningkat, khususnya pada mahasiswi Fakultas Psikologi yang kelak menjadi calon tenaga profesional di bidang kesehatan mental.

Pada sisi lain, meningkatnya paparan media sosial dan konten yang berorientasi pada penampilan membuat persoalan citra tubuh semakin relevan untuk dikaji pada perempuan muda. Bukti penelitian menunjukkan bahwa perbandingan penampilan dan internalisasi standar tubuh ideal merupakan mekanisme yang berkaitan dengan penilaian tubuh pada pengguna media sosial (Ryding & Kuss, 2020; Paterna et al., 2021).

Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar empiris bagi fakultas dan konselor kampus dalam merancang program intervensi psikologis yang tepat sasaran, misalnya pelatihan penerimaan diri, guna membantu mahasiswi membangun *body image* yang lebih positif dan sehat secara psikologis.

B. Rumusan Masalah

Apakah *self acceptance* berperan terhadap *body image*?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui peran *self acceptance* terhadap *body image*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memperkaya kajian psikologi perkembangan dan psikologi klinis terkait peran penerimaan diri dalam pembentukan citra tubuh.

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat Bagi Peneliti

Dapat lebih memahami fenomena yang ada disekitar serta melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi lingkungan sekitar khususnya dikalangan mahasiswi.

b. Manfaat Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang pentingnya *self acceptance* dalam membentuk *body image* positif serta meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri.

Ada beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji tema yang sama dengan penelitian yang peneliti lakukan, diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Vici Aulia Sumarno & Hedi Wahyudi, (2025) dengan judul *Peran Self Acceptance dalam memprediksi Body image Remaja Perempuan yang Menjalani Diet* menunjukkan bahwa *self acceptance* berpengaruh signifikan terhadap *body image*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki individu, maka semakin positif pula *body image* yang terbentuk. Meskipun memiliki kesamaan variabel dengan penelitian ini, terdapat perbedaan pada karakteristik subjek penelitian.

Penelitian tersebut dilakukan pada remaja perempuan yang menjalani diet, sedangkan penelitian ini dilakukan pada mahasiswi Fakultas Psikologi

2. Penelitian yang dilakukan oleh Al-Hana et al. (2025) dengan judul Hubungan Antara *Body image* dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Putri menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dan penerimaan diri pada mahasiswa putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat penerimaan dirinya. Penelitian tersebut berfokus pada hubungan antara kedua variabel, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti berfokus pada pengaruh *self acceptance* terhadap *body image*.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriyah & Laily (2025) dengan judul *Self-Love Starts from the Body: The Effect of Body image Satisfaction on Student Self-acceptance* menunjukkan bahwa kepuasan terhadap citra tubuh berpengaruh terhadap peningkatan penerimaan diri mahasiswa. Hasil penelitian menjelaskan bahwa individu yang merasa puas terhadap kondisi tubuhnya cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada posisi variabel, di mana penelitian Fitriyah menjadikan *body image* sebagai variabel yang memengaruhi penerimaan diri, sedangkan penelitian ini menempatkan *self acceptance* sebagai variabel yang memengaruhi *body image*.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Indra Astrawan et al. (2025) dengan judul *The Relationship Between Body image and Self Acceptance in Students of*

University of Muhammadiyah Malang menemukan adanya hubungan positif antara *body image* dan *self acceptance* pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki penerimaan diri yang baik cenderung memiliki citra tubuh yang lebih positif. Meskipun menggunakan variabel yang sama, penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang secara umum, sedangkan penelitian ini difokuskan pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Husna & Selian (2026) dengan judul Menjelajahi Makna Citra Tubuh dalam Membentuk Kepercayaan Diri di Kalangan Mahasiswi menunjukkan bahwa mahasiswi yang memiliki *body image* positif cenderung memiliki penerimaan diri dan kepercayaan diri yang lebih baik. Penelitian tersebut lebih menekankan pada peran *body image* dalam pembentukan kepercayaan diri. Sementara itu, penelitian yang akan dilakukan lebih berfokus pada pengaruh *self acceptance* terhadap *body image*.