

PENDAHULUAN

Dunia saat ini sedang menghadapi pandemi Covid-19 yang mengancam seluruh negeri, hal ini mengakibatkan hampir seluruh negara memutuskan untuk mengkarantina wilayah atau bisa disebut *lockdown* yang mengharuskan orang-orang untuk mengkarantina diri di tempat tinggal masing-masing (Mariani et al., 2020). Sangat disayangkan bahwa pandemi Covid-19 ini juga menyebabkan peningkatan kerentanan terhadap ketahanan pangan terutama di kalangan kaum miskin, dan memengaruhi peningkatan resiko berat badan berlebih atau obesitas pada kelas berpenghasilan tinggi atau perkotaan (Matsungo & Chopera, 2020).

Selama masa karantina akibat pandemi Covid-19, intensitas penggunaan internet termasuk media sosial mengalami peningkatan (Flaudias et al., 2020). Hal ini mengakibatkan ketergantungan pada panggilan video untuk bekerja dan melakukan aktivitas sosial sehingga dapat meningkatkan kesadaran tubuh yang menjadikan individu lebih sering mengkritik keadaan tubuh dan diri sendiri (Melioli et al., 2015). Keadaan yang sering mengkritik diri sendiri bisa menyulitkan rasa penerimaan diri bagi individu yang tidak puas dengan keadaan tubuh maupun berat badan yang dimilikinya (Flaudias et al., 2020). Karantina selama pandemi Covid-19 juga mengharuskan seluruh masyarakat berada di dalam rumah dan minim aktivitas keluar rumah, hal ini berkaitan dengan keadaan penerimaan diri seseorang, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ridha (2012) yaitu membahas tentang faktor aktivitas fisik yang berpengaruh terhadap kebugaran tubuh seseorang, jika aktivitas fisik menurun, maka akan terjadi penambahan berat badan/ *overweight* dan ini sangat mempengaruhi *body image* seseorang karena perubahan bentuk dan berat badannya, dan akan mempengaruhi penerimaan dirinya juga.

Penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi di Karawang memiliki analisis skala penerimaan diri yang negatif, yaitu dengan presentase sebesar 50,5% (99 responden) dan memiliki kesimpulan bahwa mayoritas responden memiliki penerimaan diri yang negatif sehingga berdampak

pada kesulitan dalam menentukan minat, tidak puas terhadap dirinya sendiri, dan sulit berperilaku dalam bermasyarakat (Oktaviani et al., 2021). Penerimaan diri memiliki arti bahwa seseorang dapat menerima keseluruhan yang ada pada dirinya dengan utuh dan tulus meliputi kekurangan maupun kelebihan, ada pula penelitian tentang penerimaan diri yang dilakukan kepada mahasiswa di Universitas Medan Area, hasilnya 19 dari 35 responden (55% responden) menunjukkan bahwa mereka memiliki penerimaan diri yang buruk, hal ini terlihat dari pernyataan “ketika akan mengunggah foto di instagram saya akan mengedit semaksimal mungkin” dan mereka menjawab “setuju” sehingga mengidentifikasi mayoritas responden tidak menyukai untuk memperlihatkan wajah mereka yang asli, mereka mengalami rasa cemas saat menunjukkan gambaran wajah asli karena dirasa belum mencapai kesempurnaan sehingga untuk menunjukkannya pada orang lain, mereka lebih memilih untuk mengeditnya terlebih dahulu, peneliti yang meneliti penelitian tersebut menyatakan juga bahwa hal tersebut menyebabkan kecemasan pada orang yang memiliki penerimaan diri yang rendah, membuat depresi dan menyebabkan ketidakbahagiaan karena tidak menikmati hidupnya sendiri (Dalimunte & Sihombing, 2020).

Penerimaan diri merupakan sebuah sikap dalam memberikan suatu penghargaan yang tinggi kepada diri sendiri, maupun kepada orang lain tanpa bersikap sinis kepada diri (Supratiknya, 1995). Ryff juga mengatakan bahwa apabila individu memiliki sikap penerimaan diri yang tinggi ditandai dengan memiliki sikap positif kepada dirinya sendiri, tidak masalah dengan tetap menerima dirinya sendiri dan memiliki sikap yang positif akan diri, serta menerima kehidupan masa lalu dengan sikap yang positif (Fitri et al., 2017). Hurlock (1974) juga mengungkapkan beberapa ciri penerimaan diri yaitu memiliki harapan yang realistis, sehingga seseorang tersebut dapat menyesuaikan kemampuan dengan harapan yang dimilikinya, dapat menghargai diri sendiri, yakin terhadap standar yang dimilikinya dan tidak terpaku pada pendapat dan standar yang ditetapkan oleh orang lain, dapat menyadari kekurangan dalam dirinya tanpa menyalahkan diri sendiri dan tidak beranggapan bahwa dirinya tidak

berguna, serta memahami batasan diri dan tidak melihat dirinya serba kekurangan, melainkan menerimanya.

Cara seseorang untuk menciptakan penerimaan diri pada tubuhnya tidaklah mudah, karena menurut Cash, Santos, & Williams (2005) terdapat ancaman terhadap citra tubuh, seperti diejek berat badannya oleh orang lain, melihat iklan diet, melihat model yang sesuai dengan berat badan ideal sampai disuruh melakukan diet oleh orang lain. Penerimaan diri ini begitu penting dimiliki oleh setiap individu, karena dapat menurunkan risiko kematian sebesar 19% dan dapat meningkatkan keunggulan dalam kelangsungan hidup selama 3 tahun karena terdapat harapan umur yang panjang, penelitian ini dilakukan kepada 7626 responden yang sehat (Ng et al., 2020). Pentingnya penerimaan diri juga didukung oleh pernyataan Bernard (2013) meliputi menerima diri sendiri hingga nilai dalam diri. Jika seseorang tidak menerima dirinya dengan cara merendahkan dirinya sendiri, menganggap bahwa dirinya buruk, tidak menghargai diri sendiri, hal ini akan merusak fungsi pikiran normal mereka dan membuat penderitaan dalam diri sendiri, serta jika seseorang memiliki tingginya penerimaan diri, ia pasti menghormati dirinya. Penerimaan Diri termasuk hal yang krusial untuk dimiliki oleh semua orang, karena dapat membentuk diri dengan baik sehingga dapat menerima seluruh kekurangan serta kelebihan yang ada pada diri (Karlina, 2015). Selanjutnya juga, penerimaan diri dinilai penting karena sangat berpengaruh pada kesehatan mental seseorang, karena apabila individu tidak memiliki kemampuan penerimaan diri, ia akan mengalami berbagai kesulitan emosional termasuk amarah yang tidak terkontrol sampai depresi (Hasmalawati, 2017).

Penerimaan diri memiliki tiga aspek, yang dikemukakan oleh Supratiknya (1995) ketiga aspek itu adalah : 1). Pembukaan diri, ini merupakan sifat seseorang yang mengizinkan orang lain untuk lebih mengetahui dirinya tentang apa yang dilakukan, dirasakan, serta dipikirkan dengan cara mengungkapkannya, serta merasa tertarik dalam mengungkapkan diri; 2). Penerimaan terhadap orang lain, dimaksudkan dengan menerima bantuan dari orang lain kepada dirinya tanpa merasakan keberatan; dan 3). Kesehatan psikologis, yaitu kualitas perasaan yang

ada pada setiap orang. Seseorang yang mempunyai kesehatan psikologis akan merasa bahwa dirinya merupakan orang yang berguna, merasa dihargai, disenangi, dan yakin dengan kemampuannya sendiri sehingga yakin akan diterima oleh orang lain sepenuhnya.

Faktor yang memengaruhi penerimaan diri terdiri dari sepuluh faktor, ini dikemukakan oleh Hurlock (1974) yaitu : 1). Pemahaman pada diri sendiri, ini bermula dari masyarakat untuk lebih mengenal potensi yang dimiliki dan tidak dimiliki oleh mereka sendiri. Tidak hanya itu, seseorang yang mengenal dirinya berusaha untuk menunjukkan kemampuannya. Semakin banyak seseorang mengetahui tentang dirinya, semakin besar penerimaannya terhadap dirinya sendiri; 2). Harapan Realistik, Ketika individu menentukan ekspektasi mereka, mereka akan memiliki ekspektasi yang realistis atau mampu untuk dicapai. Ekspektasi ini akan disesuaikan dengan pemahaman mereka tentang kemampuan mereka sendiri, bukan dibimbing oleh orang lain. Dengan ekspektasi yang realistis, semakin besar peluang untuk memenuhi ekspektasi tersebut, akan memberikan kepuasan pada diri sendiri; 3). Tidak adanya hambatan di lingkungan, apabila lingkungan sekitar tak memberi peluang atau memberi halangan, maka ekspektasi pribadi akan sulit tercapai (walaupun ekspektasi seseorang tersebut bersifat realistis); 4). Sikap masyarakat yang menyenangkan, tidak ada praduga buruk, melainkan saling menghormati keterampilan sosial sesama manusia, dan ada kemauan pribadi untuk mulai mengikuti kegiatan di lingkungan; 5). Gangguan emosional ringan, yang sifatnya serius akan membuat semua orang bekerja maksimal dan merasakan kebahagiaan; 6). keberhasilan yang dialami, pengalaman keberhasilan mengarah pada penerimaan diri (afirmasi). Sebaliknya, kegagalan yang dialami mengarah pada pengekanan diri; 7). Melihat individu yang mudah beradaptasi, individu yang baik dalam menyesuaikan diri dan mengidentifikasi dirinya dengan baik, dapat menumbuhkan sikap positif terhadap diri sendiri dan berprestasi dengan baik. Ini bisa mengakibatkan pada penerimaan diri dan penilaian diri yang baik; 8). Luasnya perspektif diri, ini berarti memfokuskan pada apa yang dipikirkan orang lain terhadap diri seseorang. 9). Pola asuh yang baik pada masa kanak-kanak, anak-anak yang dirawat secara

demokratis mayoritas akan tumbuh dengan menghargai dirinya sendiri; 10). Konsep diri yang stabil, seseorang yang tidak memiliki konsep diri yang stabil (seperti terkadang mencintai dirinya sendiri, terkadang tidak mencintai dirinya sendiri), akan sukar untuk memperlihatkan jati dirinya kepada orang lain karena dia bersikap ambivalen terhadap dirinya sendiri. Sedangkan individu yang memiliki konsep diri stabil, mampu melihat dirinya dengan satu pandangan pada waktu kapanpun.

Berdasarkan faktor penerimaan diri yang tercantum di atas, memiliki kesimpulan bahwa yang dapat memengaruhi penerimaan diri adalah individu yang memiliki *body image* yang stabil atau yang tercantum pada faktor ke sepuluh, sehingga individu tersebut dapat memahami dirinya sendiri serta berkeyakinan bahwa dirinya baik dengan disertai rasa aman untuk mengembangkan diri (Ridha, 2012). Menurut (Yusuf et al., 2015) konsep diri yang stabil itu merupakan *body image* yang dimiliki seseorang, yang mana *body image* memiliki pengertian gambaran tentang diri mengenai bentuk tubuh, ukuran tubuh, serta potensi yang dimiliki oleh individu dan gambaran tersebut sama dari waktu ke waktu.

BBC.com (2020) melakukan wawancara terhadap seorang gadis yang mengaku bahwa *lockdown*/karantina sangat menyulitkan baginya karena ia tidak bisa melakukan perawatan tubuh. Awalnya hal ini membuat *Body image*-nya menjadi negatif karena ia melihat perbedaan dirinya dari foto saat ia perawatan dengan saat ini yang tidak bisa melakukan perawatan tubuh tersebut. Saat ini yang ia lakukan hanya menerima dirinya dan menyadari bahwa ternyata setelah dijalani sekian lama, ia sadar bahwa sebenarnya ia tidak membutuhkan perawatan tubuh yang terkesan berlebihan tersebut. Sekarang, ia mencoba untuk mencintai dirinya sendiri apa adanya dan menerima sepenuhnya tentang diri dan apa yang dimilikinya saat ini. Wawancara yang dilakukan oleh Maryam dan Ifdil kepada beberapa mahasiswi BK FIP UNP di tahun 2018 dan mendapatkan kesimpulan bahwa pada setiap pergaulan selalu membicarakan tentang tubuh yang ideal seperti langsing, luwes dan memiliki kecerdasan tinggi yang membuat sulit menilai diri sendiri karena kriteria ideal di dalam suatu kelompok tersebut sangat

tinggi untuk dicapai. Hal ini menjadikan mahasiswa sulit untuk menerima berbagai penilaian dari orang-orang di sekitar mengenai kondisi tubuhnya yang jauh dari kriteria ideal. Tak jarang para mahasiswa melakukan berbagai perawatan tubuh, namun dirasa masih kurang. Akibatnya, mahasiswa menjadi tidak menerima dirinya sendiri ditandai dengan malu, tidak percaya diri, mengurangi pergaulan sosial dan sering menutup diri (Maryam & Ifdil, 2019). Studi yang melibatkan mahasiswa gizi FKM Universitas Airlangga menyatakan bahwa hasilnya adalah 63% mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya (baik bentuk maupun berat badan) atau biasa disebut dengan *Body image* negatif. Sekitar 49% yang memiliki gizi normal menginginkan agar berat badannya turun dan 14% mahasiswa yang memiliki gizi normal ingin menaikkan berat badannya sendiri. Sedangkan 5% lainnya menunjukkan kepuasan terhadap berat dan bentuk tubuhnya saat ini (Zahrah & Muniroh, 2020)

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Widawati, Saputra, Fauziah, & Susanti (2018) pandangan terhadap tubuh sendiri dan perasaan bertentangan antara keadaan tubuh dengan tubuh yang menjadi impiannya juga berpengaruh terhadap penerimaan diri seseorang untuk memiliki *Body image* yang positif, ini selaras dengan hasil penelitiannya yang menyatakan bahwa para siswi SMA X Kota Bandung 39% memiliki *Body image* yang positif dan 61% *Body image*-nya negatif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hasmalawati (2017) sejumlah mahasiswi di salah satu universitas menyatakan bahwa *Body image* memengaruhi penerimaan diri (sebanyak 21,7%) dan dipengaruhi oleh *faktor* lain sebanyak 78,3%, dari pernyataan yang sebelumnya dijelaskan, diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan di kota Malang menunjukkan 92% dari 100 orang responden dewasa awal (usia 18-25 tahun) memiliki tingkat penerimaan diri yang sedang (Khoiriyah & Rosdiana, 2019).

Cash & Pruzinsky (2002) menyebutkan pengertian *Body image* adalah sebuah sikap dan pandangan yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Citra tubuh atau yang biasa disebut dengan *Body image* adalah suatu pandangan yang stabil yang dimiliki oleh

seseorang terhadap berat badan maupun bentuk tubuh yang diinginkan dan dianggap ideal oleh seseorang (Ifdil et al., 2017). Citra tubuh atau *Body image* juga bisa dikatakan sebagai persepsi/ pandangan, pemikiran dan perasaan seseorang terhadap tubuh serta dirinya sendiri (Neagu, 2015). Hal ini juga selaras dengan pernyataan menurut Hasmalawati (2017) *Body image* adalah bagaimana seseorang berfikir, merasakan serta berperilaku, yang memiliki kaitan pada penampilan fisiknya, serta evaluasi tubuh tentang kepuasan dan ketidakpuasan terhadap keseluruhan fisik yang dimiliki seseorang. *Body image* terdapat 2 tipe, diantaranya *Body image* negatif dan *Body image* positif. Pertama, *Body image* positif adalah ketika seseorang menerima dirinya sendiri serta menyadari bahwa ia puas dan menganggap bahwa tubuhnya sesuai dengan tipe idealnya (Surya, 2009). Sedangkan *Body image* negatif merupakan sikap individu yang memandang tubuh dan wajahnya dirasa belum cukup menarik, merasa sangat gemuk ataupun terlalu kurus, serta merasa tubuhnya tidak sesuai dengan kriteria ideal yang ada dalam persepsinya, hal ini menjadikan individu tersebut terus berlomba-lomba menyesuaikan bentuk maupun berat badannya dengan standar tubuh yang sedang tren tanpa mempedulikan resiko terhadap tubuhnya yang bisa mengakibatkan seseorang menjadi ingin melakukan diet ekstrim, mengalami gangguan makan, bahkan hingga menimbulkan depresi (Maryam & Ifdil, 2019).

Aspek-aspek yang terkandung dalam *Body image* yang dituliskan oleh Cash & Pruzinsky (2002) adalah : 1). Evaluasi Penampilan (*Appearance Evaluation*) yang merupakan penilaian dan pengukuran terhadap diri sendiri termasuk keseluruhan tubuh dengan melihat apakah sudah menarik atau belum, serta sudah memuaskan atau belum memuaskan; 2). Orientasi Penampilan (*Appearance Orientation*) yang dimaksud di sini merupakan bagaimana individu memperhatikan penampilannya dan usaha apa yang telah dan akan dilakukan guna memperbaiki tingkat penampilan; 3). Kepuasan pada tubuh (*body area satisfaction*) yang merupakan kepuasan yang dimiliki oleh seseorang terhadap bagian tubuhnya namun lebih spesifik, seperti kepuasan terhadap wajah, tubuh bagian atas yang mencakup dada, bahu dan lengan, tubuh bagian tengah yang mencakup pinggang dan perut, tubuh bagian bawah, serta bagian tubuh lainnya

secara keseluruhan; 4). Kecemasan terhadap berat badan yang bertambah (*Overweight Preoccupation*) yang dialami oleh seseorang yang mempunyai kewaspadaan terhadap berat badan dan cenderung akan menurunkan berat badannya dan membatasi asupan makan, bahkan bisa melakukan diet untuk menjaga bentuk tubuhnya; 5). Pengkategorian Ukuran Tubuh (*Self-classified Weight*) yaitu seseorang yang mengklasifikasikan bentuk tubuh dan berat badannya apakah termasuk dalam kategori gemuk atau kurus.

Menurut Tatangelo, McCabe, & Ricciardelli (2015) *Body image* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu : 1). Faktor Individu meliputi IMT (Indeks Masa Tubuh), usia, jenis kelamin dan psikologis. Usia memengaruhi tingkat *Body image* karena remaja merupakan masa transisi perubahan tubuh akibat terjadinya masa pubertas. Psikologis juga dapat memengaruhi pandangan *Body image* seseorang karena setiap individu memiliki karakteristik yang berbeda hingga persepsi *Body image* yang berbeda; 2). Faktor Sosiokultural yang di dalamnya ada perbandingan sosial, kondisi sosial ekonomi, dukungan keluarga dan kelompok sebaya. Perbandingan sosial merupakan persepsi tubuh ideal bagi wanita maupun pria, hal ini biasanya dipengaruhi oleh *public figur* yang sedang diidolakan, artis yang biasa bermunculan di televisi, majalah, hingga media sosial. Selain itu, faktor sosiokultural yang lain juga ada faktor sosial ekonomi, karena memengaruhi kebiasaan yang berkaitan dengan makanan yang dikonsumsi, aktivitas yang dilakukan, hingga pola asuh orangtua yang sangat memengaruhi pandangan *Body image* seseorang terhadap dirinya sendiri dan orang lain.

Semakin tinggi *Body image* yang positif, dengan terus menerima segala kekurangan dan kelebihan, maka akan semakin tinggi juga penerimaan diri seseorang, kepuasan pada keadaan fisik dan tidak memperdulikan konsep tubuh ideal yang terdapat pada orang lain sangat berpengaruh terhadap *Body image* dan penerimaan diri seseorang, karena jika tidak begitu, walaupun orang lain menilai bahwa seseorang itu tubuhnya ideal, namun dirinya sendiri tidak puas akan tubuhnya (atau tubuhnya tidak sesuai dengan konsep tubuh ideal yang ditetapkan oleh dirinya sendiri) maka seseorang tersebut berarti memiliki *Body image* yang negatif (Maryam & Ifdil, 2019). Selaras dengan hasil penelitian Ridha (2012)

kepada mahasiswa yang berasal dari Aceh dan tinggal di Asrama Yogyakarta bahwa terdapat hubungan positif antara *Body image* dengan penerimaan diri. Diperkuat dengan hasil penelitian oleh Maryam & Ifdil (2019) yang ditulis dalam jurnal, yaitu terdapat hubungan positif antara *Body image* dengan penerimaan diri individu, kondisi penerimaan diri yang dilakukan pada subjek yang berasal dari mahasiswa jurusan BK FIP UNP masuk ke dalam kategori rendah, memiliki *Body image* yang negatif dan mendapat kesimpulan bahwa semakin positif pandangan *Body image* seseorang, semakin tinggi penerimaan dirinya, begitupun sebaliknya, semakin negatif pandangan *Body image* yang dimiliki, maka tingkat penerimaan diri seseorang terhadap tubuhnya sendiri pun makin rendah.

Ketika seorang individu tersebut dapat terbuka dengan orang lain dengan berpikir bahwa sudah tidak ada hal dalam dirinya yang perlu ditakutkan ketika mengungkapkan perasaan maupun pikirannya kepada orang lain, menerima bantuan dari orang lain terhadap dirinya, dan individu tersebut juga percaya dengan apa yang ada dalam dirinya tanpa merasa rendah dengan apapun yang dimilikinya, artinya individu tersebut sudah dapat menerima dirinya karena dapat dikatakan bahwa individu tersebut merasa puas dengan bentuk tubuhnya, tidak mencemaskan perubahan berat badannya melainkan dapat menilai hal apa saja yang perlu diperbaiki dalam setiap penampilannya, serta memperhatikan penampilannya agar selalu terlihat menarik bagi orang lain. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Maryam & Ifdil (2019) yang menyatakan bahwa seseorang ketika dapat menerima dirinya sendiri maka kepercayaan dirinya akan meningkat dan akan fokus mengembangkan dirinya, serta mampu menjalin interaksi dengan sesama dan juga dengan lingkungannya. Kemudian ketika seseorang individu mulai merasa cemas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya serta menganggap bentuk tubuhnya terlalu kurus atau gemuk artinya individu tersebut belum dapat sepenuhnya memiliki *body image* yang positif, yang mana apabila *body image* individu negatif, maka itu berarti ia juga belum menerima diri dengan sepenuhnya dan hanya sekedar mengikuti tuntutan orang lain. Hal ini sesuai pernyataan Feist & Feist (2006) individu yang masih merasa cemas dengan berat badan yang akan bertambah juga dapat menandakan bahwa individu tersebut

belum memiliki kesehatan psikologis yang baik artinya individu tersebut masih merasa kurang dapat diterima oleh orang lain sehingga tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya apabila mengalami penambahan berat badan. Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan oleh Derenne & Beresin (2014) bahwa sebagian masyarakat masih beranggapan dan mempercayai bahwa langsing merupakan perumpamaan keindahan dan kecantikan sebagai penerimaan sosial dan faktor sosiokultural sehingga hal tersebut dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh dan mengurangi harga diri individu, dimana hal itu menimbulkan risiko yang akan menyebabkan depresi.

Penerimaan diri yang dimiliki oleh individu dapat dipengaruhi oleh beragam macam faktor salah satunya yaitu jenis kelamin. Pada perempuan biasanya kurang dapat menerima dirinya dengan sepenuhnya karena lebih sering berorientasi kepada penampilan dan merasa cemas ketika mengalami penambahan berat badan atau merasa sensitif ketika membahas mengenai berat badan sementara pada laki-laki biasanya lebih dapat menerima dirinya dengan adanya dan tetap memperhatikan bagaimana penampilannya. Selain itu pada perempuan biasanya lebih memperhatikan pola makan dan melakukan diet guna menjaga berat badan dan penampilannya sedangkan pada laki-laki tidak terlalu memperhatikan berat badan namun tetap berusaha menjaga kesehatan dengan berolahraga atau aktivitas fisik lain. Pernyataan tersebut sesuai dengan ungkapan Santrock (2003) yang mengungkapkan bahwa remaja putri kurang menerima dirinya karena ditandai dengan tidak merasa puas terhadap tubuhnya sendiri karena lemak yang berada di dalam tubuh mengalami peningkatan, sedangkan pada remaja pria lebih bisa menerima dirinya dan lebih melihat masa otot mereka meningkat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Finne, Schlattmann, & Kolip (2020) salah satu faktor penerimaan diri adalah tingkat kepuasan pada tubuh, yang mana gender sangat memengaruhi hal ini. Semakin dewasa perempuan, maka tingkat ketidakpuasan penampilan fisiknya semakin meningkat. Begitu pula dengan laki-laki, namun tingkat ketidakpuasan tubuhnya tidak setinggi perempuan. Ini dikarenakan semakin bertambahnya usia, tubuh perempuan dan

laki-laki mengalami perubahan. Hal tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Refnadi et al., (2021) penerimaan diri antara perempuan dan laki-laki juga berbeda, 18.3% responden memiliki penerimaan diri yang tinggi, 36.6% responden memiliki penerimaan diri dalam taraf sedang, dan 45.4% responden memiliki penerimaan diri yang rendah dan menunjukkan bahwa siswa laki-laki lebih tinggi penerimaan dirinya dibandingkan dengan perempuan. Serupa dengan penelitian Ilma & Muslimin (2020) yang meneliti siswa di Yogyakarta dengan hasil yang mengungkap penerimaan diri yang dimiliki oleh laki-laki lebih tinggi dibanding dengan penerimaan diri yang dimiliki oleh perempuan. Namun, menurut Cash & Fleming (2002) mahasiswi lebih memiliki *Body image* yang positif dengan menerima dirinya, merasa cukup dengan keadaan tubuhnya dengan tetap merawat diri, mampu mengontrol diri serta berat badannya dan lebih bahagia, yang mana hal ini merupakan pandangan lain dibandingkan anggapan bahwa kebanyakan wanita tidak menyukai tubuhnya.

Masa dewasa awal merupakan masa transisi seseorang dari yang awalnya remaja menuju masa dewasa yang rentang usianya berkisar 18 tahun hingga 25 tahun (Santrock, 2010). Pada masa dewasa awal, manusia tentunya mengalami berbagai perubahan, tak terkecuali fisik. Khususnya pada wanita dewasa awal yang fisiknya mengalami berbagai perubahan seperti pada pinggul dan bahu yang mulai melebar, lemak dan otot mulai bertambah yang mengakibatkan bertambahnya berat badan (Pranesya & Nawangsih, 2013). Menurut Santrock (2010) karakteristik dewasa awal ada lima, yaitu : 1). Eksplorasi identitas. Terutama pada cinta dan pekerjaan; 2). Ketidakstabilan; 3). *Self-Focused*; 4). *Feeling in between*; serta 5). *The age of possibilities*. Dalam karakteristik dewasa awal yang menyebutkan *self focused* tersebut, Maulani (2019) mengemukakan bahwa wanita terfokus pada dirinya termasuk fokus pada penampilannya agar tampak cantik serta menarik, hal ini juga menjadi prioritas utama pada wanita dewasa awal, maka dari itu para wanita dewasa awal biasanya melakukan perawatan terhadap tubuh dan wajahnya agar selalu tampil menarik. Pernyataan tersebut sejalan dengan pernyataan dari Pranesya & Nawangsih (2013) bahwa kebanyakan wanita dewasa awal memiliki keinginan untuk mempunyai

penampilan yang cantik serta bentuk tubuh yang ideal, yang mana bentuk tubuh yang ideal itu adalah kurus dan langsing menurut anggapan perempuan. Fokus perhatian wanita dewasa awal lebih mengarah ke penampilan dan berat badan, setiap ada perubahan pada tubuhnya, maka wanita dewasa awal akan menjadikannya patokan untuk menjadikan tubuhnya menjadi sebaik-baiknya, bahkan sampai menurunkan berat badannya agar terlihat langsing (Pranesya & Nawangsih, 2013).

Berdasarkan ulasan pada pendahuluan, maka penulis dapat merumuskan permasalahan yang hendak diteliti, yaitu apakah terdapat hubungan *Body image* dengan penerimaan diri masa pandemi Covid-19? Apakah terdapat perbedaan penerimaan diri pada laki-laki dan perempuan?. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji Hubungan antara *Body image* dengan penerimaan diri pada masa pandemi Covid-19 dan menguji perbedaan Penerimaan diri pada laki-laki dan perempuan. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu: 1) Terdapat hubungan positif antara *Body image* dengan penerimaan diri, sehingga semakin tinggi *Body image* yang dimiliki oleh seseorang, maka semakin tinggi juga penerimaan dirinya, begitu pula sebaliknya, jika *Body image* seseorang rendah, maka penerimaan dirinya akan rendah. 2) Terdapat perbedaan Penerimaan Diri antara laki-laki dan perempuan. Manfaat praktis dari penelitian ini adalah penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagaimana pentingnya menanamkan *Body image* yang positif untuk meningkatkan penerimaan diri. Manfaat teoritis pada penelitian ini adalah menambah pengetahuan terkhusus di bidang psikologi sosial.