

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tubuh merupakan salah satu bagian penting pada individu. Hal ini dikarenakan tubuh menjadi identitas diri individu. Hal ini yang menjadi faktor pendorong bagi individu untuk dapat melakukan berbagai cara agar dapat mendapatkan tubuh yang sempurna dikarenakan tubuh merupakan hal utama yang menjadi pusat perhatian ketika individu melakukan interaksi dengan orang baru (Sumanty *et al.*, 2018).

Individu seringkali mengupayakan segala hal untuuk memuaskan dirinya. Individu yang memasuki masa dewasa awal akan dihadapkan pada tugas perkembangan yang baru. Dewasa awal merupakan sebuah fase dimana individu akan memulai menjalin hubungan dengan lawan jenis dan menyisihkan waktu untuk hal lainnya (Santrock, 2012). Akan tetapi, perubahan gaya hidup cukup rentan dalam menyebabkan permasalahan gizi yang berdampak pada timbulnya penyakit *sindrom metabolic* seperti obesitas. Obesitas merupakan penyokong utama dari penyakit degenerative seperti diabetes, penyakit jantung, dan kanker. Obesitas merupakan kondisi adanya penumpukan lemak yang berlebih sehingga dapat mengganggu Kesehatan (World Health Organization, 2011).

Berdasarkan data P2PTM Kemenkes RI, (2018) menyatakan bahwa adanya peningkatan obesitas dari tahun ke tahun. Pada tahun 2015 – 2019 sebanyak 15,4% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami obesitas. Kemudian, situasi obesitas di tahun 2016 tidak terkendali sehingga penduduk yang mengalami obesitas meningkat menjadi 20,7%. Hal ini tentunya berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu, salah satunya aspek psikososial. Hal ini dikarenakan wanita yang mengalami obesitas seringkali mendapatkan respon negative dari orang sekitar, diskriminasi, dan adanya tekanan sosial yang tentunya akan berkontribusi pada rendahnya *self acceptance* dan kesejahteraan psikologis individu itu sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Ginting & Wiradharma, (2023) menyatakan bahwa stigma terhadap wanita bertubuh gemuk masih berkembang di Masyarakat yang menyebabkan wanita dengan bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan standar kecantikan mendapatkan penghinaan dan celaain baik secara verbal maupun nonverbal dari berbagai lingkungan termasuk lingkungan keluarga dan lingkungan kerja. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa individu yang memiliki tubuh gemuk cenderung dijauhi oleh teman – temannya dan sangat beresiko untuk menjadi korban verbal. Penampilan fisik yang berbeda dari kebanyakan orang seringkali dijadikan bahan ejekan oleh seseorang (UI-Hasanah *et al.*, 2017).

Perubahan fisik pada wanita yang berdampak pada kondisi psikologis membuat wanita lebih memfokuskan penampilan fisik dibandingkan aspek yang lain. Terdapat perbedaan budaya dalam hal standar ideal kecantikan. Meskipun pada kenyataannya kecantikan tidak hanya dipandang dari segi fisik melainkan dari keseluruhan aspek kehidupan baik itu mental, spiritual, dan finansial (Papalia *et al.*,

2011). Wanita yang memiliki perasaan tidak puas akan dirinya membuat mereka sulit menerima dirinya sendiri sehingga dapat menimbulkan konflik pada kesejahteraan individu. Hal ini sejalan dengan pernyataan Hurlock, (2009) bahwa individu yang belum mampu menerima dirinya dan tidak merasa puas akan penampilannya seringkali merasa gelisah jika mengalami perubahan fisik. Meskipun pada dasarnya sumber kesejahteraan individu ialah ketika individu mampu menerima segala karakteristik yang ada pada dirinya. Oleh karena itu, *self acceptance* menjadi salah satu aspek penting yang berkaitan dengan psikologis individu khususnya bagi wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. Pada konteks psikologi, *self acceptance* mengacu pada kesediaan individu untuk menerima dirinya sendiri termasuk kelebihan dan kekurangan yang dimiliki (Permatasari & Gamayanti, 2016).

Self acceptance mengacu pada kondisi individu telah mengetahui karakteristik personalnya baik itu kelebihan atau kekurangannya dan dapat menerima karakteristik tersebut yang kemudian membentuk integritas pribadi individu (Permatasari & Gamayanti, 2016). Adanya perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja hingga dewasa awal membuat individu perlu menerima keadaan fisik dan perlu untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut. Akan tetapi, jika individu merasa tidak puas atau khawatir akan penampilannya dapat mengakibatkan kesulitan dalam menerima diri sehingga akan menimbulkan konflik masalah dan ketidakbahagiaan (Hurlock, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Simbolon & Simbolon, (2022) yang menyatakan bahwa *self acceptance* wanita yang berada pada kategori rendah sebanyak 52,5% sehingga peneliti berasumsi bahwa wanita kurang menerima keadaan dirinya. Hal ini dikarenakan wanita memiliki pemikiran bahwa dengan melakukan perubahan pada tubuh mereka, wanita akan terlihat lebih sempurna dan orang lain memiliki keinginan berhubungan dengan mereka karena berpenampilan menarik. Wanita menginterpretasikan bahwa penampilan fisik merupakan hal yang menjadi penentu bagi seseorang untuk diterima di Masyarakat. Oleh karena itu, *Self acceptance* sangat diperlukan individu agar individu dapat menerima dan memahami apa yang ada dalam dirinya. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ridha (2012) dimana hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa perubahan fisik dan psikologis mempengaruhi pemahaman diri individu mengenai *Self acceptance*.

Pada penelitian ini dilakukan studi pendahuluan kepada ketiga subjek wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk memperoleh gambaran awal terkait bagaimana wanita dewasa awal yang mengalami obesitas memaknai dan menyikapi kondisi tubuhnya serta melihat keterkaitan antara pengalaman individu dengan aspek – aspek *self acceptance*. Subjek pada studi pendahuluan ini berinisial AF, L, dan SA yang merupakan wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dan menunjukkan adanya pengaruh *self acceptance* pada kesehariannya. Subjek AF:

“Sekarang kan saya lagi cari kerja, kalau boleh jujur selama saya apply pekerjaan bukan apalagi di Jawa saya selalu merasa diperhatikan dari atas sampai bawah kalau datang wawancara. Saya merasa “oh apa

karena badan saya yah yang besar jadi tidak ada yang mau terima saya kerja". Saya sering rasa hal seperti itu sehingga membuat saya tidak percaya diri ketika harus datang di kantorya orang untuk wawancara langsung. Saya selalu minder dan tidak yakin sama diri saya sendiri apalagi sekarang saya lagi cari – cari kerja. Jadi ada dua beban yang saya pikirkan yaitu badan saya yang besar dan tidak diterima kerja".

Subjek L:

"Kalau orang gendut itu susah semuanya. Saya seringsekal diejek bahkan sama keluarga sendiri. Saya tidak tau harus mulai darimana untuk mengubah tapi saya mau berubah karena saya di ejek terus. Katanya tidak ada pakaian yang cantik kalau saya yang pakai dan tidak ada cowok yang mau mendekat kalau badan saya begini. Saya sakit hati sih kalau dibilang begitu tapi saya terima saja. Biasanya kalau sudah begitu saya tidak mau ketemu – ketemu sama keluarga dulu sampai saya siap dengan ucapannya mereka. Karena kan itu bikin saya jadi tidak pede toh kalau harus ketemu jadi saya harus siap dulu baru mau ketemu".

Sementara penuturan subjek SA:

"Saya dulunya itu lebih besar dari ini. Dulu saya pernah sampai di 120kg tapi sekarang masih obesitas tapi sudah turun ke 90kg. Hal yang membuat saya ingin berubah itu paling penting karena masalah Kesehatan sih. Saya sudah terima badanku yang besar dan saya sadar kalau ini tidak sehat. Saya suka ngos-ngosan kalau bergerak jadi saya sudah merasa kalau badan saya sudah terlalu berat. Dulunya itu saya biasa masukkan ke dalam hati kalau saya di ejek, karena pasti sering toh kalau orang besar. Orang gemuk itu pasti sering di ejek. Tapi sekarang sudah tidak, saya tidak dengar lagi mereka dan jadikan sebagai motivasi saja. Toh, saya yang jalani hidupku dan saya tidak mau biarkan mereka kasi downka, saya mau semangat terus. Intinya saya mau sehat saja dulu. Mungkin nanti ada bonusnya bisa pakai pakaian yang lucu – lucu kalau badan saya sudah mengecil".

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan kepada subjek AF, L, dan SA, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self acceptance* pada wanita obesitas dalam menjalani kesehariannya. Subjek AF, L, dan SA menunjukkan bahwa wanita obesitas seringkali mendapatkan perilaku negative yang akan memengaruhi pada *self acceptance* individu. Subjek AF dan L seringkali mendapatkan ejekan dari lingkungan sekitarnya sehingga membuat kedua subjek tersebut merasa tidak percaya diri dan menyebabkan stress. Sementara itu, subjek SA menganggap bahwa ejekan adalah motivasi bagi dirinya untuk berubah menjadi yang lebih baik. Subjek SA menerima kritikan sebagai hal yang positif agar subjek SA dapat terus berproses kedepannya dan ingin mencapai tujuannya yakni menjadi sehat.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa wanita obesitas mengalami berbagai bentuk diskriminasi di lingkungannya baik itu dalam lingkungan sosial, pekerjaan, maupun keluarga sendiri yang pada akhirnya berdampak negative pada proses *self acceptance* individu itu sendiri. Akan tetapi, salah satu subjek pada studi pendahuluan memiliki pandangan berbeda. Hal ini ditunjukkan bahwa subjek dapat menerima kondisi yang ada pada dirinya dan menjadikan hal tersebut sebagai dorongan untuk berubah menjadi lebih sehat. Adanya penemuan yang berbeda dari studi pendahuluan yang dilakukan, maka penelitian ini akan mengkaji lebih lanjut mengenai gambaran *self acceptance* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas maka fokus dari penelitian ini ialah untuk mengetahui lebih lanjut bagaimana gambaran *Self acceptance* wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

1.3. Signifikansi dan Keunikan Penelitian

Penelitian ini penting untuk dilakukan dalam memahami dinamika psikologis pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. Adanya peningkatan angka obesitas di Indonesia yang disertai dengan tingginya stigma sosial pada individu yang mengalami obesitas menjadikan *self acceptance* sebagai bagian penting dari kesejahteraan individu khususnya pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2025) menyatakan bahwa wanita dengan *self acceptance* yang rendah kemungkinan kurang memiliki motivasi untuk menjalani gaya hidup sehat dan cenderung memiliki pola hidup yang buruk. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana dinamika yang dialami oleh wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dalam membangun *self acceptance*. Sehingga, penelitian ini penting untuk dilakukan untuk membuka wawasan dan mengidentifikasi cara – cara yang dapat dilakukan individu dalam melawan stigma negative dan dapat meningkatkan *self acceptance* yang baik.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Annisa, (2023) menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami obesitas memiliki perbedaan dalam tingkat *self acceptance*. Beberapa subjek menunjukkan adanya kesulitan dalam menerima diri namun ada pula yang mampu dan memiliki *self acceptance* dengan memberikan toleransi pada rasa sakit emosional yang dirasakan subjek. Temuan penelitian tersebut mengindikasikan bahwa pengalaman penerimaan diri pada individu sangat bersifat subjektif dan juga dipengaruhi oleh banyak faktor. Akan tetapi, belum ada penelitian yang mengkaji secara lebih mendalam mengenai proses *self acceptance* pada wanita dewasa awal. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai Gambaran *self acceptance* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. Adapun letak perbedaannya ialah terletak pada perbedaan sampel penelitian yang digunakan yakni wanita dewasa awal.

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai bagaimana wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dalam memaknai tubuhnya sehingga dapat tercipta *self acceptance* (*Self acceptance*) dalam diri individu.

1.5. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu Psikologi Klinis mengenai gambaran *Self acceptance* terkhusus bagi wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

1.5.2 Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan cara pandang yang berbeda bagi wanita obesitas sehingga menjadi dorongan untuk lebih terbuka dengan diri sendiri, menerima saran dan kritik, sehingga dapat memberikan perubahan pada diri individu dengan cara yang lebih efektif sesuai dengan aspek dari *self acceptance*.
- b. Sebagai inspirasi dan motivasi bagi para wanita untuk tetap mencintai diri sendiri dengan mengupayakan *self acceptance* sehingga mampu untuk mengesampingkan pandangan buruk atau standar kecantikan yang ada di kalangan Masyarakat.

1.6. Tinjauan Pustaka

1.6.1 Self Acceptance

Self acceptance merupakan keadaan dimana individu telah berhasil menerima kelebihan dan kekurangan dirinya secara apa adanya. Menerima diri berarti individu telah menemukan karakter dirinya sendiri. Hurlock (1974) mendefinisikan *Self acceptance* sebagai "*the degree to which an individual having considered his personal characteristics, is able and willing to live with them*" yakni *self acceptance* merupakan derajat dimana individu telah mempertimbangkan karakteristik personalnya, merasa mampu dan telah berseida hidup dengan karakteristik tersebut.

Self acceptance merupakan sikap yang dimiliki individu yang pada dasarnya individu dapat merasa puas dengan diri sendiri, kualitas – kualitas, dan bakat – bakat sendiri dan mengakui akan keterbatasan diri sendiri (Annisa, 2023). *Self acceptance* merupakan kesediaan individu untuk menerima dirinya yang mencakup keadaan fisik, psikologi, pencapaian dirinya baik itu kelebihan atau kekurangan yang dimiliki (Fadila, 2021). Hal lebih lanjut diungkapkan oleh Astuti & Hidayat, (2020) bahwa individu yang dapat menerima dirinya merupakan individu yang memiliki kesadaran bahwa dirinya mengalami sebuah sensasi, perasaan, maupun pikiran yang ada pada dirinya dari waktu ke waktu. Individu yang menerima dirinya juga mampu untuk mengakui apapun yang muncul ataupun yang ada dalam dirinya dari waktu ke waktu sebagaimana yang ada pada diri individu itu sendiri.

Oktaviani, (2019) menyatakan bahwa *self acceptance* merupakan kontribusi yang paling penting dalam pembentukan kepribadian yang sehat. Individu yang menerima diri dengan baik tidak memiliki beban perasaan terhadap diri sendiri dan memiliki banyak kesempatan untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Lebih lanjut dijelaskan oleh Islami & Fitriyani, (2022) bahwa semakin besar *self acceptance* yang dimiliki oleh individu maka semakin besar pula penerimaan orang lain atas diri kita sehingga orang yang mampu menerima diri akan mudah untuk bersosialisasi dengan lingkungan. Sebaliknya, jika individu menolak dirinya maka individu cenderung tidak bahagia dan tidak dapat membangun serta melestarikan hubungan yang baik dengan orang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self acceptance* merupakan kemampuan individu untuk memiliki penilaian secara objektif terhadap dirinya. Individu mampu mengenali lebih dalam mengenai kelebihan dan kekurangannya, kemudian individu mampu untuk hidup dengan hal tersebut. Selain itu, individu juga mampu menghargai dirinya sendiri dan dapat diterima di lingkungan sosial.

1.6.2 Aspek – Aspek Self acceptance

Hurlock (1980) membagi aspek – aspek dalam *Self acceptance* sebagai berikut :

1. Percaya diri dan menghargai diri sendiri. Individu memiliki sifat percaya diri dan mampu menghargai diri sendiri serta merasa mampu untuk mengerjakan segala hal yang ingin dilakukan
2. Kesiadaan menerima kritik. Individu yang memiliki *Self acceptance* yang baik cenderung mampu menerima bahkan bersedia untuk dikritik oleh orang lain untuk dapat berubah menjadi lebih baik
3. Mampu menilai dan mengoreksi kekurangan. Individu yang mampu untuk menyesuaikan diri secara realistis mampu dalam melakukan penilaian dan mengoreksi apa yang menjadi kekurangan dalam dirinya. Sehingga, individu mampu untuk menyesuaikan diri di situasi yang baru dan mudah untuk menempatkan diri
4. Jujur terhadap diri sendiri dan orang lain. Individu yang mampu untuk bersikap jujur pada dirinya sendiri akan dapat menyadari kekurangan yang dimiliki. Sehingga mampu untuk memandang kekurangan yang dimiliki sebagai karakteristik dalam dirinya.
5. Nyaman dengan diri sendiri. Individu yang merasa nyaman dengan diri sendiri cenderung lebih mudah untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan fisik ataupun perubahan emosinya
6. Memanfaatkan kemampuan dengan efektif. Individu yang merasa memiliki kemampuan atau memiliki bakat pada bidang tertentu akan merasa senang ketika mencapai hasil tertentu. Sehingga akan merasa tertantang dan memanfaatkan kemampuan yang dimiliki dan dapat menjadi efektif
7. Mandiri dan berpendirian. Individu yang mandiri dan memiliki pendirian akan jauh lebih mampu untuk menerima kondisi secara realistis

8. Bangga menjadi diri sendiri. Individu yang bangga menjadi diri sendiri merupakan individu yang merasa puas dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.

1.6.3 Ciri – Ciri *Self acceptance*

Hurlock (1980) mengemukakan ciri – ciri *Self acceptance*, yaitu:

1. Realistis terhadap keadaan dan mampu menghargai diri sendiri
2. Yakin terhadap dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain
3. Memiliki perhitungan akan keterbatasan dirinya secara irasional
4. Tidak melihat dirinya secara irasional.

1.6.4 Faktor – faktor yang mempengaruhi *Self acceptance*

Hurlock (2008) menjabarkan beberapa faktor – faktor yang dapat mempengaruhi *Self acceptance* individu, diantaranya sebagai berikut :

a. Pemahaman diri atau wawasan diri (*Self Understanding*)

Pemahaman diri mengacu pada sebuah pengakuan, kesadaran dan cara pandang individu mengenai dirinya secara apa adanya. Individu yang memiliki pemahaman diri hanya memiliki kapasitas secara intelektual namun individu juga memiliki kesempatan untuk menemukan jati dirinya. Pemahaman diri dan *self acceptance* berjalan secara berdampingan. Hal ini berarti individu yang dapat memahami diri sendiri akan semakin dapat menerima dirinya. Kurangnya pemahaman diri dapat menyebabkan ketidaksesuaian antara konsep diri yang diinginkan oleh individu dan konsep diri yang diidealkan yang diperoleh dari lingkungan sosial.

b. Harapan yang realistis (*Realistic Expectations*)

Ketika individu memiliki harapan yang realistis dalam berbagai hal maka individu dapat memiliki kesempatan untuk mencapainya. Hal ini dapat memberikan kepuasan diri yang menjadi dasar utama dalam *self acceptance*. Harapan yang realistis bisa dimbul apabila individu dapat menentukan sendiri harapannya dan disesuaikan dengan pemahaman mengenai kemampuannya dan tidak diarahkan oleh orang lain dalam mencapai tujuannya.

c. Tidak adanya hambatan dalam lingkungan (*Absence of Environmental Obstacles*)

Individu yang telah memiliki harapan secara realistis namun lingkungan sekitar tidak memberikan kesempatan atau bahkan menghalangi maka harapan tersebut kemungkinan akan sulit untuk dicapai. Hal ini dapat mengakibatkan individu mengalami kesulitan untuk menerima dirinya. Akan tetapi, ketika hal tersebut dapat dilalui oleh individu maka individu tersebut mampu mencapai kesuksesan dan puas terhadap prestasi yang telah dicapai. Individu yang merasa puas dengan apa yang telah dicapai dapat membuat individu mampu untuk menerima dirinya.

d. Sikap dari Lingkungan Masyarakat (*Favorable Social Attitudes*)

Individu yang diterima dengan baik oleh Masyarakat dapat membuatnya memiliki *self acceptance* yang baik. Adanya harapan yang realistis dari Masyarakat membuat individu dapat memahami kekurangan dan kelebihanannya. Penerimaan Masyarakat dapat ditunjukkan dengan tidak adanya

pasangan buruk, adanya penghargaan terhadap kemampuan sosial orang lain, dan kesediaan individu untuk memiliki kebiasaan yang ada di lingkungan sekitar.

- e. Tidak adanya tekanan emosional yang berat (*Absence of severe emotional stress*)

Tekanan secara emosional yang dialami oleh individu dapat menyebabkan gangguan fisik dan psikologi. Individu yang terhindar dari tekanan, memungkinkan untuk dapat melakukan hal terbaik dan memiliki orientasi diri, orientasi terhadap lingkungan, dan bahagia. Kondisi ini sangat berperan dalam evaluasi sosial yang menjadi dasar dalam evaluasi diri dan *self acceptance*.

- f. Keberhasilan (*Preponderance Successes*)

Keberhasilan yang dialami oleh individu dapat menimbulkan *self acceptance*. Ketika individu dapat mencapai keberhasilan terhadap sesuatu, maka dapat membuat individu merasa puas sehingga dapat meningkatkan *self acceptance* pada individu. Hal sebaliknya, jika individu mengalami kegagalan maka kemungkinan individu dapat mengalami penolakan diri.

- g. Identifikasi penyesuaian diri yang baik dengan orang lain (*Identification with Well-adjusted people*)

Individu yang dapat mengidentifikasi penyesuaian diri orang lain dengan baik dapat membangun sikap positif terhadap diri sendiri, penilaian diri dan *self acceptance*. Penilaian yang diperoleh individu selama di rumah dapat berkontribusi penting dalam pembentukan pribadi yang sehat.

- h. *Self perspective*

Self perspective mengacu pada kondisi individu yang memiliki pandangan bahwa individu mampu memahami diri sendiri dan orang lain. Perspektif diri yang luas dapat meningkatkan *self acceptance* pada individu.

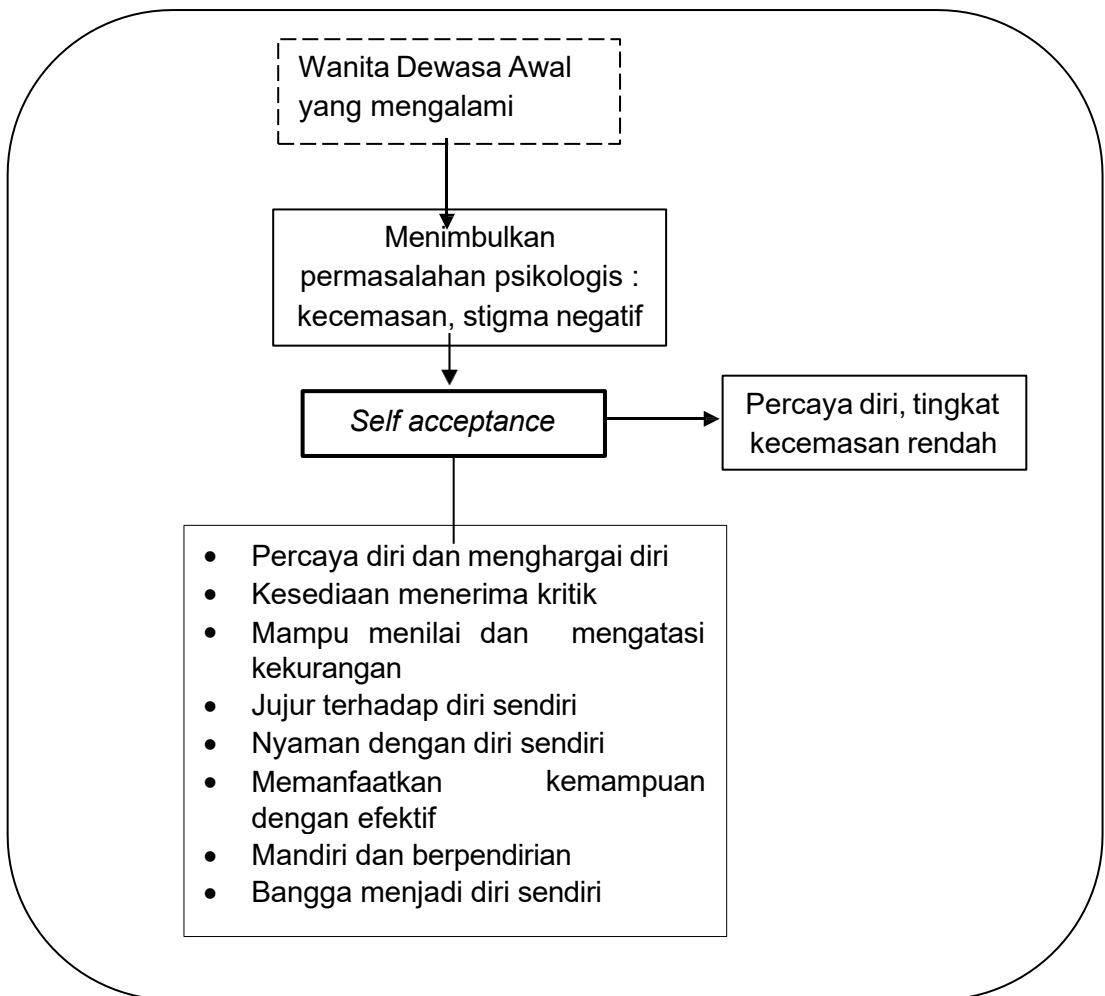
- i. Pola asuh yang baik di masa kecil (*Good childhood training*)

Individu yang menerima pendidikan yang baik selama di rumah dan di sekolah dapat berpengaruh pada perkembangan diri dan konsep diri individu. Pola asuh yang demokratis dapat membuat individu memiliki kepribadian yang sehat dan cenderung mampu menghargai dirinya sendiri sehingga memiliki kontrol yang baik terhadap dirinya.

- j. Konsep diri yang stabil (*Stable self concept*)

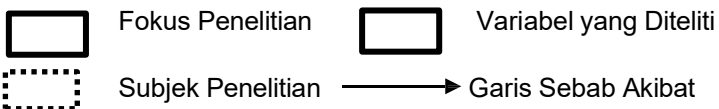
Individu yang memiliki konsep diri mampu memahami dirinya dalam setiap waktu. Jika individu memiliki konsep diri yang bagus maka individu mampu menerima dirinya. Individu yang tidak memiliki konsep diri yang stabil memiliki ciri kadang tidak menyukai dirinya dan kadang menyukai dirinya. Oleh karena itu, individu sulit menunjukkan siapa dirinya yang sebenarnya kepada orang lain.

1.7. Kerangka Konseptual



Gambar 1. 1 Kerangka Konseptual Penelitian

Keterangan:



Berdasarkan gambar 1.1, penelitian berfokus pada *self acceptance* dan subjek yang digunakan ialah wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. Individu yang mengalami obesitas biasanya mendapatkan stigma negative dari Masyarakat sehingga dapat menimbulkan permasalahan psikologis pada individu seperti

kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fahreza, (2023) menyatakan bahwa individu yang tidak memiliki *self acceptance* cenderung mengalami kesulitan emosi seperti kecemasan. Disamping itu, individu yang memiliki *self acceptance* yang baik memiliki tingkat kecemasan yang rendah (Zahda *et al.*, 2024). Sehingga, wanita obesitas yang mengalami permasalahan psikologis dapat teratasi apabila individu memiliki *self acceptance* yang baik.

Hal ini juga sejalan dengan temuan Rahmawati *et al.*, (2024) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki *self acceptance* yang baik akan dapat membentuk kepribadian yang baik dan sehat. Individu mampu mengendalikan emosi, rasa percaya diri yang tinggi, mengetahui kelebihan dan kekurangan diri dengan baik. Namun, jika individu memiliki *self acceptance* yang buruk maka akan membentuk kepribadian yang buruk dan tidak sehat sehingga dapat membentuk karakter yang buruk pada individu.

BAB II METODE PENELITIAN

2.1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini berfokus mendalami bagaimana Gambaran *Self acceptance* pada wanita berusia dewasa awal yang mengalami obesitas. Lebih spesifik, penelitian ini hendak menggali lebih dalam bagaimana Gambaran *Self acceptance* pada wanita berusia dewasa awal yang mengalami obesitas, yang meliputi bagaimana bentuk Gambaran *Self acceptance*, upaya yang dilakukan dalam mencapai *Self acceptance*, serta faktor – faktor yang memengaruhi *Self acceptance* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

Rancangan penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Jenis penelitian fenomenologi merupakan penelitian yang melihat sesuatu berdasarkan fenomena – fenomena yang terjadi. Metode ini akan mengetahui kesadaran berdasarkan pengalaman individu. Adapun maksud kesadaran ialah fenomena yang akan dilihat oleh peneliti benar – benar terjadi atau dialami oleh subjek (Nasir *et al.*, 2023)

2.2. Unit Analisis

Self acceptance mengacu pada proses dimana individu memiliki kemampuan untuk mengakui dan menerima kekurangan dan kelebihanannya. Pada penelitian ini, peneliti ingin mengkaji secara mendalam mengenai gambaran *self acceptance* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas.

2.3. Subjek Penelitian

Adapun kriteria yang akan menjadi subjek pada penelitian ini, diantaranya:

1. Wanita berusia 18 – 24 tahun
2. Mengalami obesitas yang dapat diketahui melalui Indeks Massa Tubuh (BMI)
3. Bersedia menjadi responden dan memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian
4. Memiliki nilai skor *self acceptance* kategori tinggi yang diperoleh melalui *screening*

2.4. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, metode pengambilan data yang digunakan ialah wawancara dan observasi. Adapun teknik wawancara yang akan digunakan ialah wawancara mendalam (*indepth interview*) dengan jenis wawancara terstruktur dan bentuk pertanyaan yang terbuka dengan menghususkan pada satu topik tertentu. Untuk memperoleh informasi mengenai Gambaran *Self acceptance*, peneliti akan melakukan wawancara mendalam secara semi – terstruktur dan menggunakan pertanyaan *open-ended*. Pertanyaan dalam wawancara kualitatif sebaiknya berupa pertanyaan *open – ended* (Yin, 2016). Peneliti menyiapkan *guideline interview* atau panduan wawancara yang disusun untuk memperoleh informasi yang detail meliputi

pertanyaan mengenai bagaimana Gambaran yang dimiliki oleh individu dalam *self acceptance* (*Self acceptance*).

2.5 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*). Analisis tematik merupakan suatu proses mengoding informasi kualitatif dengan menggunakan kode eksplisit, yaitu daftar tema-tema, model-model dengan tema, indikator-indikator, atau kualifikasi-kualifikasi yang saling berhubungan. Pemilihan analisis tematik pada penelitian ini dikarenakan dapat menjelaskan hasil temuan, observasi, maupun interpretasi dari fenomena yang diteliti sehingga memungkinkan peneliti untuk menemukan pola. Melalui pola-pola yang telah ditemukan, peneliti selanjutnya akan mengkode pola tersebut dengan sebuah definisi, label, atau deskripsi (Heriyanto, 2018).

Analisis tematik yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu menggunakan *theory driven* yang dikodekan secara deduktif berdasarkan teori maupun hasil penelitian terdahulu. Analisis dengan menggunakan *theory driven* dilakukan karena mampu menghasilkan kerangka (*framework*) yang didasarkan pada teori. Teori tersebut merupakan teori yang telah dipilih sebelumnya, kemudian diket 1mbangkan menjadi kode tematik. Segala informasi yang ditemukan, nantinya akan diformulasikan untuk mendukung teori yang digunakan tersebut. Dengan demikian, analisis data yang dilakukan dapat menjadi jelas dan sistematis (Heriyanto, 2018).

2.6. Teknik Keabsahan Data

Keabsahan data pada penelitian kualitatif digunakan untuk menjamin hasil penelitian akurat dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Keabsahan data merujuk pada upaya peneliti untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar – benar mencerminkan fakta yang sebenarp – benarnya. Oleh karena itu pengujian keabsahan data diperlukan agar suatu penelitian kualitas dapat dikategorikan sebagai penelitian ilmiah. Adapun uji keabsahan data pada penelitian ini meliputi *credibility* dan *confirmability* (Sugiyono, 2015).

2.6.1. Member Checking

Teknik keabsahan data yang digunakan pada penelitian ini adalah *member checking*. *Member checking* merupakan salah satu metode paling umum dalam penelitian kualitatif untuk meningkatkan validitas data. Teknik ini dilakukan dengan mengembalikan data hasil wawancara, interpretasi awal, maupun kesimpulan sementara kepada subjek untuk dikaji ulang. Hal ini dilakukan untuk mengetahui apakah interpretasi yang dibuat oleh peneliti telah sesuai dan mewakili pandangan, pengalaman, dan makna yang sebenarnya dimaksudkan oleh subjek. Dengan demikian, *member checking* dapat meminimalisir kesalahan interpretasi serta memastikan bahwa data yang dianalisis benar-benar akurat dan valid (Sugiyono, 2017).

2.6.2. Confirmability

Confirmability merujuk pada upaya yang dilakukan untuk memastikan bahwa temuan penelitian tidak dipengaruhi oleh subjektivitas peneliti namun

berdasarkan pada data dan pengalaman nyata subjek penelitian. Tujuan dari *confirmability* adalah untuk meningkatkan kredibilitas hasil penelitian. Uji *iconfirmability* idapat dilakukan dengan melibatkan pihak independen seperti *peer review* yang memiliki pemahaman dalam penelitian kualitatif untuk menilai proses penelitian, termasuk transkripsi, pembentukan tema, dan sintesis tema (Mouwn, 2020).

2.7. Prosedur Penelitian

Berikut Gambaran prosedur kerja penelitian dari tahap persiapan penelitian hingga penyusunan laporan akhir

1. Persiapan penelitian

Persiapan penelitian meliputi proses penyusunan proposal penelitian dan melaksanakan seminar proposal. Proposal penelitian kemudian dipresentasikan melalui seminar proposal yang akan dibahas oleh Tim Penguji. Setelah pelaksanaan seminar proposal, kemudian dilakukan revisi sesuai dengan masukan yang diberikan oleh Tim Penguji. Selanjutnya, peneliti akan mulai menyiapkan dan membuat *guideline* wawancara mendalam.

2. Pengumpulan data dari wawancara mendalam

Pada proses pengumpulan data, akan dipilih tiga orang yang akan menjadi subjek pada penelitian ini sesuai dengan kriteria subjek yang telah ditentukan. Peneliti akan melakukan wawancara mendalam terhadap tiga subjek mengenai Gambaran *Self acceptance* pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas dengan menanyakan pertanyaan – pertanyaan yang sesuai dengan *guideline interview* yang telah disusun

3. Tahap analisis data

Selanjutnya, analisis data akan dilakukan menggunakan teknik analisi model Miles dan Huberman. Selama proses analisis data, peneliti juga akan melakukan pengecekan keabsahan data sesuai dengan teknik yang telah disebutkan sehingga dapat memperoleh temuan yang sesuai dengan tujuan penelitian dan sesuai dengan kaidah ilmiah

4. Penyusunan laporan

Setelah tahap analisis data, peneliti akan melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing mengenai hasil analisis data dan pembahasannya. Usai penyusunan laporan, peneliti akan mendaftarkan penelitian untuk keperluan seminar hasil

5. Pelaporan hasil penelitian

Tahap berikutnya, peneliti akan bersiap untuk mempresentasikan hasil temuan penelitian terkait kepada Tim Penguji. Segala masukan yang diperoleh dari seminar hasil akan didiskusikan bersama pembimbingan dan peneliti mulai merampungkan penelitian.

Tabel 2. 1 Prosedur Penelitian

No	Tahapan Kerja								
		Nov	2024		2025				
			Dec	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	
1.	Persiapan penelitian								
2.	Pengumpulan data (wawancara)								
3.	Analisis data								
4.	Penyusunan laporan								
5.	Pelaporan hasil penelitian								