

COLOR THERAPY: RED LIPSTICK MENINGKATKAN SELF ACCEPTANCE MAHASISWA DALAM MENGHADAPI BEAUTY NORMS

¹⁾ Risma Fernanda, ²⁾ Maya Rizky Ramadhani, ³⁾ Bella Nadia Aprillia, ⁴⁾ Elda Trialisa Putri

¹⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: rismafernanda30@gmail.com

²⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: mayarizky0606@gmail.com

³⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: bellaaprilliaixg13@gmail.com

⁴⁾ Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman Samarinda
email: eldatrialisa@gmail.com

ABSTRACT. *This study aims to determine whether there are differences in the level of self-acceptance of Unmul FISIPOL students after being given the color therapy method with red lipstick. This study uses a quantitative experimental approach and the design of two group pre and post test. The subjects of this study were 30 students who were experiencing a psychosocial crisis between identity and identity disorder. Data analysis techniques using mann-whitney test. The results showed: (1) There was no difference in self-acceptance at the Mulawarman University Faculty of Social and Political Sciences student after being given color therapy red lipstick with mann-whitney $u = 110,000$ ($< t \text{ table} = 2,145$) and $p = 0,917$ ($p > 0.05$). (2) There was no difference in self acceptance for the students of the Faculty of Social and Political Sciences at Mulawarman University after being given beauty norms with mann-whitney $u = 93,000$ ($< t \text{ table} = 2.145$) and $p = 0,418$ ($p > 0.05$).*

Keywords: *color therapy, self acceptance, beauty norms.*

INTISARI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat *self acceptance* mahasiswa FISIPOL Unmul setelah diberi metode *color therapy* dengan media *lipstick* merah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dan desain two group pre and post test. Subjek penelitian ini adalah 30 orang mahasiswa yang sedang mengalami krisis psikososial antara identitas dan kekacauan identitas. Teknik analisa data menggunakan uji mann-whitney test. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Tidak ada perbedaan *self acceptance* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman setelah diberi *color therapy red lipstick* dengan mann-whitney $u = 110,000$ ($< t \text{ tabel} = 2,145$) dan $p = 0,917$ ($p > 0.05$). (2) Tidak ada perbedaan *self acceptance* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman setelah diberikan *beauty norms* dengan mann-whitney $u = 93,000$ ($< t \text{ tabel} = 2,145$) dan $p = 0,418$ ($p > 0.05$).

Kata kunci: *color therapy, self acceptance, beauty norms.*

1 PENDAHULUAN

Kecantikan atau keindahan sangat identik dengan sosok perempuan. Semua perempuan merasa berhak memiliki predikat cantik. Kecantikan pun pada akhirnya dianggap sebagai sesuatu yang sangat penting oleh beberapa kaum perempuan.

Menurut Djaya (2007), kecantikan adalah total, mencakup ukuran-ukuran tubuh (fisik), dan mental atau kepribadian (*inner beauty*) dengan ukuran standar pula, sehingga secara keseluruhan melahirkan kecantikan sejati. Sedangkan, menurut Wolf (2002), kecantikan hanyalah mitos. Karena pada dasarnya kecantikan itu bersifat tidak tetap dan tidak universal, artinya kecantikan itu beragam bentuknya ditiap

wilayah bisa berbeda-beda, bisa berubah-ubah (berevolusi) dan subjektif (tiap individu memiliki selera cantik yang berbeda). Menurut Murtiarti (2004) kecantikan merupakan sesuatu hal yang diutamakan untuk bisa diterima dalam dunia pekerjaan ataupun dalam kehidupan sosial. Sehingga beberapa perempuan berusaha sangat keras untuk dapat dianggap cantik dengan melakukan berbagai cara.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kecantikan pada dasarnya tidak hanya berhubungan dengan masalah fisik, tetapi juga berhubungan dengan kecantikan dalam diri (*inner beauty*) dan memiliki sifat yang subjektif. Artinya setiap orang memandang kecantikan tersebut

berbeda-beda. Namun pada kenyataannya sekarang, banyak orang yang menjadikan cantik itu secara universal.

Seperti halnya sekarang, para perempuan berusaha membentuk tubuhnya menjadi bentuk yang ideal, yaitu seperti langsing bukan gemuk. Karena ada kategori-kategori yang secara tidak langsung telah ditetapkan dalam masyarakat, pembentukan tubuh dan citra ideal itu akhirnya menjadi suatu histeria massa. Para perempuan berlomba-lomba membentuk tubuhnya agar dapat dikatakan ideal.

Media massa dan media sosial memberikan pengaruh yang besar dalam menciptakan istilah kecantikan yang bersifat universal dikalangan perempuan. Salah satu contohnya adalah munculnya para *beauty vlogger* yang akhirnya memunculkan istilah standar kecantikan dikalangan para remaja. Dampak dari munculnya istilah standar kecantikan ini, menjadikan para remaja sekarang selalu berusaha untuk dapat terlihat sama dengan para idola mereka.

Selain kemunculan para *beauty vlogger*, iklan-iklan kecantikan yang sekarang beredar pun memberikan pengaruhnya terhadap standar kecantikan. *Brand-brand* kecantikan dalam mempromosikan kosmetiknya, kebanyakan menggunakan bintang iklan yang begitu menarik dan cantik, sehingga memunculkan persepsi di kalangan masyarakat bahwa wanita yang cantik adalah seperti bintang iklan.

Salah satu kalangan yang menjadikan kecantikan berdasarkan standar kecantikan adalah mahasiswa yang baru memasuki usia remaja akhir (18-21 tahun). Gunawati dkk (2006) menyatakan bahwa mahasiswa digolongkan sebagai remaja akhir serta telah memasuki dewasa awal, yaitu 18-21 tahun dan 22-24 tahun.

Mahasiswa yang berada pada masa perkembangan remaja, ada pada fase mencari jati diri, dimana pada fase ini remaja akan cenderung untuk melakukan suatu hal yang ia rasa cocok untuk ia lakukan dan sesuai dengan proses perkembangannya. Akhirnya hal inilah yang menjadikan mahasiswa, secara tidak langsung ikut dalam arus standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat. Oleh sebab itu, penerimaan diri yang baik akan membantu para remaja dalam membentengi dirinya agar tidak mengikuti arus standar kecantikan yang begitu marak dikalangan masyarakat.

Hurlock (2006) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan suatu tingkatan kesadaran individu tentang karakteristik kepribadiannya, akan kemauan untuk hidup dengan keadaan tersebut. Chaplin (2011) menjelaskan lebih lanjut bahwa penerimaan diri ialah

sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat-bakat sendiri serta pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan sendiri. Berdasarkan pemaparan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwasanya penerimaan diri adalah kondisi dimana seorang individu mampu menerima kelebihan dan kekurangan dalam dirinya dan menjalani kehidupannya sesuai dengan apa yang ada pada dirinya.

Remaja dengan penerimaan diri yang baik diharapkan mampu menghadapi standar kecantikan yang selama ini marak dikalangan masyarakat. Dengan penerimaan diri yang baik, remaja akan menjalani kehidupannya sesuai dengan kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya tanpa harus mengikuti standar kecantikan yang ada serta merasa tertekan ketika dirinya tidak mampu mengikuti standar kecantikan.

Penerimaan diri yang baik tidak hanya membantu para remaja menghadapi standar kecantikan yang memang sudah ditetapkan oleh sebagian masyarakat, namun mereka juga akan mengetahui bahwa kecantikan yang ada tidak hanya berfokus pada apa yang dapat dilihat secara visual namun juga kecantikan yang dapat dirasakan. Para remaja pada akhirnya akan mengetahui potensi-potensi dalam dirinya dan dapat menerima bahwa setiap makhluk yang diciptakan oleh tuhan memiliki keunikannya tersendiri.

Berbagai cara untuk meningkatkan penerimaan diri para remaja sudah banyak dilakukan. Salah satunya adalah dengan metode *color therapy*. *Color therapy* menurut Struthers (2012) adalah teknik mengobati penyakit melalui penerapan warna, agar tubuh tetap sehat dan memperbaiki ketidakseimbangan di dalam tubuh sebelum hal itu menimbulkan masalah fisik maupun mental.

Metode dalam terapi warna terdiri dari berbagai macam teknik, yaitu pernapasan warna, meditasi, air solarisasi, aurasoma, dan warna kain sutra. Warna yang digunakan dalam terapi warna adalah warna-warna dasar yaitu merah, hijau, biru, kuning, dsb.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan eksperimen dengan metode terapi warna untuk meningkatkan penerimaan diri remaja perempuan dalam menghadapi standar kecantikan (*beauty norm*). Dalam eksperimen ini, jenis terapi warna yang digunakan adalah metode kain warna sutra, namun media yang digunakan berupa lipstick berwarna merah. Warna tersebut dianggap memiliki efek yang baik untuk kepercayaan diri dan pengungkapan emosi.

2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Self Acceptance*

Germer (2009) menyatakan bahwa *self acceptance* sebagai kemampuan individu untuk dapat memiliki suatu pandangan positif mengenai siapa dirinya yang sebenar-benarnya, dan hal ini tidak dapat muncul dengan sendirinya, melainkan harus dikembangkan oleh individu.

2.2 Standar Kecantikan (*Beauty Norms*)

Kasiyan (2008) menyatakan bahwa istilah cantik tidak hanya berdasarkan kecantikan wajahnya, tetapi juga identik dengan kulit yang putih, mulus dan kencang, serta bentuk tubuh yang menonjolkan lekukan dan kemontokan organ tertentu, seperti dada dan pinggul, bibir yang sensual, serta segala hal yang terkait dengan organ tubuh perempuan. Hal inilah yang kemudian menjadi standar kecantikan yang berkembang di masyarakat.

2.3 Terapi Warna

Harini (2012) menyatakan bahwa terapi warna adalah teknik mengobati penyakit melalui penerapan warna, agar tubuh tetap sehat dan memperbaiki ketidakseimbangan di dalam tubuh sebelum hal itu menimbulkan masalah fisik maupun mental. Menurut Rahayu (2014) terapi warna adalah suatu terapi penyembuhan sebuah penyakit dengan mengaplikasikan warna-warna yang tepat untuk penyembuhan dalam bentuk yang lebih terpusat dibandingkan sinar matahari.

2.4 Hipotesis

Hipotesis awal dari penelitian ini adalah:

H₁ : Subjek yang diberikan *color therapy* mengalami peningkatan terhadap *self acceptance*.

H₀ : Subjek yang diberikan *color therapy* tidak mengalami peningkatan terhadap *self acceptance*.

H₁ : Subjek yang diberikan *beauty norm* mengalami peningkatan terhadap *self acceptance*.

H₀ : Subjek yang diberikan *beauty norm* tidak mengalami peningkatan terhadap *self acceptance*.

3 METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen. Menurut Latipun (2006) penelitian

eksperimen adalah penelitian yang dikembangkan untuk mempelajari fenomena dalam kerangka hubungan sebab-akibat, yang dilakukan dengan memberikan perlakuan oleh peneliti kepada subjek penelitian untuk kemudian dipelajari atau diobservasi efek perlakuan tersebut. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan sekelompok subjek penelitian dari suatu populasi tertentu.

3.2 Populasi dan Tehnik Pengambilan Sampel

Menurut Bungin (2005) tidak semua penelitian menggunakan sampel sebagai sasaran penelitian. Pada penelitian tertentu dalam skala kecil, hanya memerlukan beberapa orang sebagai subjek penelitian. Hal tersebut karena keseluruhan populasi dapat ditinjau oleh peneliti. Oleh karena itu, subjek penelitian ini lingkungannya hanya beberapa subjek.

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa perempuan FISIPOL di Universitas Mulawarman. Alasan mengambil mahasiswa perempuan FISIPOL adalah untuk memudahkan monitoring dan pertemuan dengan para subjek, karena jadwal pertemuan yang dibuat berdasarkan waktu perkuliahan dari masing-masing subjek.

Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa dari program studi psikologi dan ilmu komunikasi dengan rentang usia 18-20 tahun. Adapun penentuan subjek dalam penelitian ini adalah menggunakan screening yang berupa 10 pertanyaan. Menurut Erikson pada usia tersebut, para remaja mengalami krisis psikososial antara identitas dan kekacauan identitas. Di mana hal ini dapat memberikan pengaruh dalam kehidupan sosial remaja yang menyebabkan para remaja tidak dapat melihat secara jelas *standar* yang ada di masyarakat dan menjadikan mereka sulit dalam hal menerima diri sendiri.

Subjek penelitian diambil secara *Purposive Sampling*, yaitu mengambil subjek sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti. Mahasiswa yang dijadikan subjek dalam penelitian ini berdasarkan jawaban dari pertanyaan *screening* yang diberikan oleh peneliti

Adapun 15 mahasiswa perempuan yang sesuai dengan kriteria penelitian nama-namanya terdapat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Nama Mahasiswa FISIPOL Universitas Mulawarman yang Menjadi Subjek Penelitian

| No. | Nama | Usia | Jurusan |
|-----|------|----------|-----------------|
| 1 | VR | 20 tahun | Psikologi |
| 2 | NA | 18 tahun | Ilmu Komunikasi |
| 3 | AD | 18 tahun | Ilmu Komunikasi |
| 4 | FA | 19 tahun | Psikologi |
| 5 | IS | 18 tahun | Ilmu Komunikasi |
| 6 | MH | 17 tahun | Psikologi |
| 7 | AF | 19 tahun | Ilmu Komunikasi |
| 8 | NO | 18 tahun | Psikologi |
| 9 | CH | 18 tahun | Psikologi |
| 10 | NR | 19 tahun | Psikologi |
| 11 | SH | 18 tahun | Psikologi |
| 12 | ME | 18 tahun | Psikologi |
| 13 | NU | 18 tahun | Ilmu Komunikasi |
| 14 | EV | 18 tahun | Psikologi |
| 15 | RA | 19 tahun | Psikologi |

3.3 Teknik Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrument *Self Acceptance Scale* yang dikembangkan oleh Berger (1952) yang merupakan salah satu instrumen yang digunakan untuk mengukur *self acceptance*. Dalam *Berger Scale of Self Acceptance* terdapat Skala A dan Skala B. Skala A memuat tentang *self acceptance* pada dirinya sendiri dan skala B memuat tentang *self acceptance* terhadap orang lain. Dalam penelitian ini, yang digunakan hanya Skala A yang memuat tentang *self acceptance* terhadap diri sendiri yang terdiri dari atas 36 item dan 9 dimensi yaitu nilai-nilai dan standart diri, keyakinan dalam menjalani hidup, bertanggung jawab terhadap apa yang dilakukan, menerima kritik dan saran, tidak menyalahkan diri, menganggap dirinya sama dengan orang lain, tidak ingin orang lain menolaknya, tidak menganggap dirinya beda, dan tidak malu atau sadar diri.

4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek penelitian ini adalah mahasiswa perempuan FISIPOL Unmul angkatan 2018 dari jurusan HI, Ilkom, dan Psikologi. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 30 orang. Adapun distribusi sampel penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Usia

| No. | Usia | Frekuensi | Presentase |
|---------------|------|-----------|------------|
| 1 | 17 | 4 | 13.33 |
| 2 | 18 | 21 | 70 |
| 3 | 19 | 3 | 10 |
| 4 | 20 | 2 | 6.66 |
| Jumlah | | 30 | 100 |

Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di FISIPOL Unmul yaitu mahasiswa dengan usia 17 tahun berjumlah 4 (13.33

persen), mahasiswa dengan usia 18 tahun berjumlah 21 (70 persen), mahasiswa dengan usia 19 tahun berjumlah 3 (10 persen), dan mahasiswa dengan usia 20 tahun berjumlah 2 (6.66 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di FISIPOL Unmul didominasi oleh mahasiswa dengan usia 18 tahun berjumlah 21 (70 persen).

Tabel 3. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jurusan

| No. | Jurusan | Frekuensi | Presentase |
|---------------|-----------|-----------|------------|
| 1 | Psikologi | 12 | 40 |
| 2 | Ilkom | 16 | 53.33 |
| 3 | HI | 2 | 6.66 |
| Jumlah | | 30 | 100 |

Berdasarkan tabel 3 tersebut dapat diketahui bahwa subjek penelitian di FISIPOL Unmul yaitu mahasiswa dari jurusan psikologi berjumlah 12 (40 persen), mahasiswa dari jurusan ilmu komunikasi (ilkom) berjumlah 16 (53.33 persen), dan mahasiswa dari jurusan hubungan internasional (HI) berjumlah 2 (6.66 persen). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di FISIPOL Unmul didominasi oleh mahasiswa dari jurusan ilmu komunikasi (ilkom) berjumlah 16 (53.33 persen).

4.2 Hasil Uji Deskriptif

Analisis deskriptif sebaran frekuensi dan histogram dilakukan untuk mendapatkan gambaran demografi subjek dan deskripsi mengenai variabel penelitian, yaitu penerapan *color therapy* meningkatkan *self acceptance* mahasiswa dengan menggunakan lipstick berwarna merah.

Hal ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pemberian teknik dalam meningkatkan *self acceptance* mahasiswa FISIPOL Unmul. Pre-tes yang diberikan pada subjek penelitian berfungsi untuk mengetahui perbedaan hasil pada pos-tes, hal tersebut dapat dilihat pada tabel 13. Sedangkan *follow-up* diberikan pada subjek penelitian untuk mengetahui kondisi

perbedaan lanjutan tiga hari setelah diberikan pos-tes, hal tersebut dapat dilihat pada tabel 15. Teknik *color therapy* dianggap efektif jika antara skor pos-tes lebih tinggi dibanding skor pre-tes, dan skor *follow-up* lebih tinggi dibandingkan skor pos-tes.

Berdasarkan hasil uji deskriptif sebaran frekuensi dan histogram maka diperoleh rentang skor dan kategori untuk masing-masing subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 4. Pengklasifikasian Skor Penerimaan Diri

| Skor | Kriteria |
|---------|---------------|
| >114 | Sangat Tinggi |
| 101-114 | Tinggi |
| 89-100 | Sedang |
| 76-88 | Rendah |
| <76 | Sangat Rendah |

Hasil secara keseluruhan perolehan skor *self acceptance* sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing subjek pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi Penerimaan Diri Kelompok Eksperimen
 Data Skor dan Klasifikasi Penerimaan Diri Pada Kelompok Eksperimen
 Sebelum dan Sesudah Pemberian Pelatihan**

| Responden | Pre-tes | Klasifikasi | Pos-tes | Klasifikasi | Kelompok | Status |
|-----------|---------|---------------|---------|---------------|------------|--------|
| VR | 101 | Tinggi | 114 | Tinggi | Eksperimen | Naik |
| NA | 87 | Rendah | 86 | Rendah | Eksperimen | Turun |
| AD | 103 | Tinggi | 99 | Sedang | Eksperimen | Turun |
| FA | 99 | Sedang | 104 | Tinggi | Eksperimen | Naik |
| IS | 117 | Sangat Tinggi | 116 | Sangat Tinggi | Eksperimen | Turun |
| MA | 115 | Sangat Tinggi | 109 | Tinggi | Eksperimen | Turun |
| AF | 111 | Tinggi | 121 | Sangat Tinggi | Eksperimen | Naik |
| NO | 100 | Sedang | 100 | Sedang | Eksperimen | Tetap |
| CH | 64 | Sangat Rendah | 82 | Rendah | Eksperimen | Naik |
| NR | 118 | Sangat Tinggi | 111 | Tinggi | Eksperimen | Turun |
| SH | 95 | Sedang | 100 | Sedang | Eksperimen | Naik |
| ME | 90 | Sedang | 100 | Sedang | Eksperimen | Turun |
| NU | 113 | Tinggi | 105 | Tinggi | Eksperimen | Turun |
| EV | 83 | Rendah | 61 | Sangat Rendah | Eksperimen | Turun |
| RA | 92 | Sedang | 87 | Rendah | Eksperimen | Turun |

Berdasarkan tabel 5 maka dapat diketahui pada pre-tes dan pos-tes skala *self acceptance* terdapat perbedaan skor pada mahasiswa yang telah mengikuti *treatment color therapy* dengan media lipstick merah, terdapat 5 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan dalam *self acceptance*, 1 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami *self acceptance* yang tetap,

dan 9 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan dalam hal *self acceptance*.

Hasil secara keseluruhan perolehan skor *self acceptance* sebelum dan setelah perlakuan untuk masing-masing subjek pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi *Self acceptance* Kelompok Kontrol
Data Skor dan Klasifikasi *Self acceptance* Pada Kelompok Kontrol
Sebelum dan Sesudah Pemberian Pelatihan

| Responden | Pre-tes | Klasifikasi | Pos-tes | Klasifikasi | Kelompok | Status |
|-----------|---------|-------------|---------|--------------|----------|--------|
| SI | 93 | Sedang | 91 | Sedang | Kontrol | Turun |
| MI | 86 | Rendah | 83 | Rendah | Kontrol | Turun |
| NA | 82 | Rendah | 87 | Rendah | Kontrol | Naik |
| KE | 89 | Sedang | 82 | Rendah | Kontrol | Turun |
| LI | 93 | Sedang | 87 | Rendah | Kontrol | Turun |
| AN | 94 | Sedang | 97 | Sedang | Kontrol | Naik |
| DH | 90 | Sedang | 88 | Rendah | Kontrol | Turun |
| SM | 78 | Rendah | 70 | Sangat Redah | Kontrol | Turun |
| ME | 96 | Sedang | 92 | Sedang | Kontrol | Turun |
| NN | 102 | Tinggi | 103 | Tinggi | Kontrol | Naik |
| TA | 85 | Rendah | 82 | Rendah | Kontrol | Turun |
| FA | 85 | Rendah | 86 | Rendah | Kontrol | Naik |
| NM | 91 | Sedang | 94 | Sedang | Kontrol | Naik |
| AJ | 92 | Sedang | 86 | Rendah | Kontrol | Turun |
| TD | 93 | Sedang | 90 | Sedang | Kontrol | Turun |

Berdasarkan tabel 6 maka dapat diketahui pada pre-tes dan pos-tes skala *self acceptance* terdapat perbedaan skor pada mahasiswa yang telah mengikuti penyampaian materi tentang *self acceptance* dan *beauty norms*, terdapat 5 subjek mahasiswa pada kelompok kontrol yang mengalami peningkatan dalam *self acceptance* dan 10 subjek mahasiswa pada

kelompok kontrol yang mengalami penurunan dalam *self acceptance*.

Hasil secara keseluruhan perolehan skor tingkat konsentrasi pos-tes dan *follow-up* untuk masing-masing subjek pada kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi *Self acceptance* Kelompok Eksperimen Pada Pos-Tes dan *Follow-up*
Data Skor dan Klasifikasi *Self acceptance*
Pos-Tes dan *Follow-Up*

| Responden | Pos-tes | Klasifikasi | <i>Follow-up</i> | Klasifikasi | Kelompok | Status |
|-----------|---------|---------------|------------------|---------------|------------|--------|
| VR | 114 | Tinggi | 114 | Tinggi | Eksperimen | Tetap |
| NA | 86 | Rendah | 82 | Rendah | Eksperimen | Turun |
| AD | 99 | Sedang | 100 | Sedang | Eksperimen | Naik |
| FA | 104 | Tinggi | 99 | Sedang | Eksperimen | Turun |
| IS | 116 | Sangat Tinggi | 108 | Tinggi | Eksperimen | Naik |
| MA | 109 | Tinggi | 119 | Sangat Tinggi | Eksperimen | Naik |
| AF | 121 | Sangat Tinggi | 117 | Sangat Tinggi | Eksperimen | Turun |
| NO | 100 | Sedang | 97 | Sedang | Eksperimen | Turun |
| CH | 82 | Rendah | 81 | Rendah | Eksperimen | Turun |
| NR | 111 | Tinggi | 118 | Sangat Tinggi | Eksperimen | Naik |
| SH | 100 | Sedang | 98 | Sedang | Eksperimen | Turun |
| ME | 100 | Sedang | 98 | Sedang | Eksperimen | Turun |
| NU | 105 | Tinggi | 109 | Tinggi | Eksperimen | Naik |
| EV | 61 | Sangat Rendah | 77 | Rendah | Eksperimen | Naik |
| RA | 87 | Rendah | 86 | Rendah | Eksperimen | Turun |

Berdasarkan tabel 7 maka dapat diketahui pada pos-tes dan *follow-up* skala *self acceptance* terdapat perbedaan skor pada mahasiswa yang telah mengikuti *treatment color therapy* dengan media lipstik merah, terdapat 6 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami peningkatan dalam *self acceptance*, terdapat 8 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan

dalam *self acceptance*, dan 1 subjek mahasiswa pada kelompok eksperimen yang mengalami *self acceptance* yang tetap.

Hasil secara keseluruhan perolehan skor tingkat konsentrasi pos-tes dan *follow-up* untuk masing-masing subjek pada kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Rangkuman Data Skor dan Klasifikasi *Self Acceptance* Kelompok Kontrol Pada Pos-Tes dan *Follow-up*

| Data Skor dan Klasifikasi <i>Self Acceptance</i> Pada Pos-Tes dan <i>Follow-Up</i> | | | | | | |
|--|---------|--------------|------------------|--------------|----------|--------|
| Responden | Pos-tes | Klasifikasi | <i>Follow-up</i> | Klasifikasi | Kelompok | Status |
| SI | 91 | Sedang | 91 | Sedang | Kontrol | Tetap |
| MI | 83 | Rendah | 83 | Rendah | Kontrol | Tetap |
| NA | 87 | Rendah | 87 | Rendah | Kontrol | Tetap |
| KE | 82 | Rendah | 82 | Rendah | Kontrol | Tetap |
| LI | 87 | Rendah | 87 | Rendah | Kontrol | Tetap |
| AN | 97 | Sedang | 95 | Sedang | Kontrol | Turun |
| DH | 88 | Rendah | 88 | Rendah | Kontrol | Tetap |
| SM | 70 | Sangat Redah | 70 | Sangat Redah | Kontrol | Tetap |
| ME | 92 | Sedang | 96 | Sedang | Kontrol | Naik |
| NN | 103 | Tinggi | 103 | Tinggi | Kontrol | Tetap |
| TA | 82 | Rendah | 86 | Rendah | Kontrol | Naik |
| FA | 86 | Rendah | 87 | Rendah | Kontrol | Naik |
| NM | 94 | Sedang | 92 | Sedang | Kontrol | Turun |
| AJ | 86 | Rendah | 88 | Rendah | Kontrol | Naik |
| TD | 90 | Sedang | 90 | Sedang | Kontrol | Tetap |

Berdasarkan tabel 8 maka dapat diketahui pada pos-tes dan *follow-up* skala *self acceptance* terdapat perbedaan skor pada mahasiswa yang telah mengikuti penyampaian materi tentang *self acceptance* dan *beauty norms*, terdapat 4 subjek mahasiswa pada kelompok kontrol yang mengalami peningkatan dalam *self acceptance*, 9 subjek mahasiswa yang mengalami *self acceptance* yang tetap, dan 2 subjek mahasiswa pada kontrol yang mengalami penurunan dalam *self acceptance*.

4.3 Hasil Uji Asumsi

Pengujian terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji T-tes. Sebelum dilakukan perhitungan dengan uji T-tes, perlu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas, dan uji homogenitas sebagai syarat dalam penggunaan uji T-tes.

4.3.1 Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas untuk melihat penyimpanan frekuensi observasi yang diteliti dari frekuensi teoritik. Uji asumsi normalitas menggunakan teknik statistic analitik uji normalitas Shapiro-Wilk dikarenakan subjek kurang dari 50. Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0.05$ maka sebarannya normal dan jika $p < 0.05$ maka sebarannya tidak normal (Santoso, 2015).

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

| Kategori | Janis Pelatihan | Shapiro-Wilk | | |
|------------------|-----------------|--------------|----|-------|
| | | Statistic | df | Sig. |
| Pre-tes | Eksperimen | 0,939 | 15 | 0,373 |
| | Kontrol | 0,973 | 15 | 0,903 |
| Pos-tes | Eksperimen | 0,924 | 15 | 0,222 |
| | Kontrol | 0,958 | 15 | 0,653 |
| <i>Follow-up</i> | Eksperimen | 0,928 | 15 | 0,253 |
| | Kontrol | 0,934 | 15 | 0,309 |

Tabel 9 dapat ditafsirkan sebagai berikut:

- 1) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel konsentrasi Pre-tes kelompok eksperimen menghasilkan nilai $p = 0,373$ ($p > 0,05$) dan Pre-tes kelompok kontrol menghasilkan nilai $p = 0,903$ ($p > 0,05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel konsentrasi pre-tes adalah normal.
- 2) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel konsentrasi Pos-tes kelompok eksperimen menghasilkan nilai $p = 0,222$ ($p > 0,05$) dan Pos-tes kelompok kontrol menghasilkan nilai $p = 0,653$ ($p > 0,05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel konsentrasi pos-tes adalah normal.
- 3) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel konsentrasi *follow-up* kelompok eksperimen menghasilkan nilai $p = 0,253$ ($p > 0,05$) dan *follow-up* kelompok kontrol menghasilkan nilai $p = 0,309$ ($p > 0,05$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir variabel konsentrasi *follow-up* adalah normal.

Berdasarkan tabel 9, maka dapat disimpulkan bahwa ketiga sebaran data, yaitu pre-tes, pos-tes, dan *follow-up* memiliki sebaran data yang normal, dengan demikian analisis data secara parametrik dapat dilakukan karena telah memenuhi syarat atas asumsi normalitas sebaran data penelitian.

4.3.2 Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Dalam penelitian ini, diuji homogenitas antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, agar diketahui

bahwa data kedua kelompok tersebut bervariasi sama. Kaidah uji homogenitas adalah, data variabel dianggap homogen, bila nilai $p > 0,05$. Penghitungan menggunakan metode uji leven dari hasil uji, disajikan dalam tabel 10 berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|------------------|-----|-----|-------|
| 6.825 | 1 | 28 | 0.014 |

Berdasarkan tabel 11 diatas, hasil perhitungan menunjukkan nilai hasil pada kelompok eksperimen dan kontrol $p = 0,014$ ($p > 0.050$) yang berarti bahwa data variabel konsentrasi bersifat heterokedastisitas.

4.4 Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan *self acceptance* pada mahasiswa FISIPOL Unmul sebelum dan sesudah diberikan *treatment color therapy* dengan media lipstick merah. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis jika $p > 0.05$ maka H_0 diterima dan jika $p < 0.05$ maka H_0 ditolak (Santoso, 2015).

Tabel 11. Hasil Uji Mann Whitney Test Kelompok Eksperimen

| | Mann-Whitney U Test | |
|-----------------------|---------------------|-------|
| | Mann-Whitney U | Sig. |
| Pre-Test – Post Test | 110,000 | 0,917 |
| Post Test – Follow Up | 104,000 | 0,724 |

Berdasarkan tabel 11, dapat diketahui bahwa pada pre test dan post test *treatment color therapy red lipstick* didapatkan hasil *mann-whitney u* adalah 110,000 ($< t$ tabel = 2,145) dengan $p = 0,917$ ($p > 0.05$) maka H_0 diterima, sehingga H_1 ditolak yang artinya tidak ada perbedaan dalam *self acceptance* subjek setelah diberikan *treatment color therapy* dengan media lipstick merah. Sedangkan pada post test dan *follow up treatment color therapy red lipstick* terlihat bahwa *mann-whitney u* adalah 104,000 ($< t$ tabel = 2,145) dengan $p = 0,724$ ($p > 0.05$) maka H_0 diterima, sehingga H_1 ditolak yang artinya tidak ada perbedaan pada *self acceptance* setelah diberikan *treatment color therapy* dengan menggunakan lipstick merah. Hipotesis kedua dalam penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan *self acceptance* pada mahasiswa FISIPOL Unmul sesudah dan tindak lanjut setelah diberikan penyampaian materi tentang *self acceptance* dan *beauty norms*. Dalam penelitian ini, kaidah uji hipotesis untuk uji *mann-whitney u test* adalah jika $p > 0.05$ maka H_0 diterima dan jika $p < 0.05$ maka H_0 ditolak (Santoso, 2015).

Tabel 12. Hasil Uji Mann-Whitney U Test Kelompok Kontrol

| | Mann-Whitney U Test | |
|-----------------------|---------------------|-------|
| | Mann-Whitney U Test | Sig. |
| Pre-Test – Post Test | 93,000 | 0,418 |
| Post Test – Follow Up | 104,000 | 0,723 |

Berdasarkan tabel 12, dapat diketahui bahwa pada pre test dan post test didapatkan hasil *mann-whitney u* adalah 93,000 ($< t$ tabel = 2,145) dengan $p = 0,418$ ($p < 0.05$) maka H_0 diterima, sehingga H_1 ditolak yang artinya tidak ada perbedaan *self acceptance* setelah diberikan *beauty norm* pada mahasiswa FISIPOL Unmul. Sedangkan pada post test dan follow up penyampaian materi didapatkan hasil *mann-whitney u* adalah 104,000 ($< t$ tabel = 2,145) dengan $p = 0,723$ ($p > 0.05$) maka H_0 diterima, sehingga H_1 ditolak yang artinya tidak ada perbedaan dalam hal *self acceptance* setelah diberikan *beauty norms* pada mahasiswa FISIPOL Unmul.

4.5 Pembahasan

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidak efek dari *color therapy* dengan menggunakan media lipstick merah terhadap *self acceptance* mahasiswa FISIPOL Unmul. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak adanya efek dari *color therapy red lipstick* terhadap *self acceptance* mahasiswa FISIPOL Unmul. Dari hasil analisis data pre test dan post test dengan uji *mann-whitney u* didapatkan hasil 110,000 ($< t$ tabel = 2,145) dengan $p = 0,917$ ($p > 0.05$). Sedangkan pada post test dan follow up didapatkan *mann-whitney u* = 104,000 ($< t$ tabel = 2,145) dengan $p = 0,724$ ($p > 0.05$). Hal tersebut menunjukkan *treatment color therapy* yang diberikan tidak efektif dan tidak dapat meningkatkan *self acceptance* pada mahasiswa.

Hasil analisis data juga menunjukkan tidak adanya perbedaan *self acceptance* mahasiswa FISIPOL Unmul setelah diberikan *beauty norms*. Dari hasil analisis data pre test dan post test dengan uji *mann-whitney u* didapatkan hasil = 93,000 ($< t$ tabel = 2,145) dengan $p = 0,418$ ($p > 0.05$). Sedangkan pada post test dan follow up didapatkan hasil *mann-whitney u* = 104,000 ($< t$ tabel = 2,145) dengan $p = 0,723$ ($p > 0.05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian materi *beauty norms* tidak dapat meningkatkan *self acceptance* pada subjek.

Pemberian *treatment color therapy* dengan menggunakan lipstick merah untuk meningkatkan *self acceptance* mahasiswa FISIPOL Unmul merupakan cara yang cukup efektif dalam

meningkatkan *self acceptance*. Menurut Pratiwi, dkk (2016) terapi warna adalah salah satu terapi non-farmakologi yang dapat mengurangi stres. Efek warna mempengaruhi kerja saraf simpatik, parasimpatik, dan memperbaiki suasana hati.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Harini (2013) yang mengatakan bahwa dalam *treatment color therapy* dengan metode pernafasan warna dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa. Metode dengan pernafasan warna ditunjukkan kepada mahasiswa untuk melakukan pernafasan yang terfokus membantu mengubah udara yang mereka tarik saat bernafas menjadi energi yang positif. Menurut Mary (2009) kegiatan meditasi tersebut dianggap memiliki manfaat menenangkan pikiran dan membantu dalam menemukan kedamaian jiwa.

Pemberian *color therapy* dengan menggunakan lipstick merah menggunakan metode yang sama, namun cara dan media yang digunakan berbeda yaitu dengan cara menggunakan lipstick. Pemberian *treatment* dengan menggunakan lipstick termasuk cara yang mudah dan tidak membutuhkan waktu yang lama untuk dilakukan serta digemari oleh para remaja pada saat ini.

Pemberian *treatment color therapy* dengan menggunakan lipstick merah dianggap efektif karena membantu para remaja dalam meningkatkan kepercayaan diri mereka ketika sedang melakukan aktifitas dirumah ataupun diluar rumah serta mempercantik penampilan diri mereka. Penggunaan lipstick merah juga pada akhirnya mempengaruhi para remaja dalam pemilihan pakaian ketika hendak pergi keluar rumah, sehingga mereka yakin dengan penampilan diri.

Selain itu *beauty norms* pada prinsipnya juga membantu para remaja memahami diri mereka dan menambah pengetahuan mereka dalam menghadapi standar kecantikan yang ada. Bungin (2008) mengatakan bahwa kecantikan dipresentasikan dalam rupa kulit *whiteness* (menjadi putih), rambut hitam tebal dan lurus, bertubuh *slim*, memiliki kesegaran tubuh, adanya kebersihan, kemewahan, keanggunan dan berparas menawan.

Berdasarkan pengertian dari standar kecantikan yang tersebut maka para remaja yang masih berada di masa pencarian jati diri sangat membutuhkan *self acceptance* yang baik agar dapat membantu mereka dalam menghadapi standar kecantikan atau *beauty norms* yang terjadi saat ini.

Tidak terbuktinya penelitian di atas kurangnya intensifnya *treatment* yang diberikan pada subjek penelitian dan permasalahan penerimaan diri yang

dialami subjek penelitian sangatlah kompleks dengan berbagai masa lalu yang mereka alami serta jenis terapi yang dirasa kurang tepat untuk meningkatkan penerimaan diri mahasiswi.

Selain itu, pada subjek yang masuk ke dalam kelompok eksperimen telah memiliki penerimaan diri yang baik, sehingga *treatment* yang diberikan tidak menghasilkan pengaruh yang signifikan.

5 PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tidak ada perbedaan *self acceptance* pada mahasiswi FISIPOL Universitas Mulawarman setelah diberi *color therapy red lipstick* dengan *mann-whitney u* = 110,000 ($< t$ tabel = 2,145) dan $p = 0,917$ ($p > 0.05$).
2. Tidak ada perbedaan *self acceptance* pada mahasiswi FISIPOL Universitas Mulawarman setelah diberikan *beauty norms* dengan *mann-whitney u* = 93,000 ($< t$ tabel = 2,145) dan $p = 0,418$ ($p > 0.05$).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Saran Bagi Subjek Penelitian
Remaja diharapkan memiliki kemampuan dalam menghadapi standar kecantikan atau *beauty norms* yang ada dimasyarakat sekarang. Salah satunya dengan cara meningkatkan penerimaan diri dengan baik sehingga tidak begitu terikat oleh arus standar kecantikan yang ada. Para remaja dapat memahami kekurangan serta kelebihan dirinya dan mengenal dirinya dengan baik sehingga mampu menghadapi standar kecantikan yang ada.
2. Saran Bagi Penelitian Selanjutnya
Pada penelitian selanjutnya, hendaknya menambahkan waktu pelaksanaan eksperimen dan jumlah peserta yang lebih banyak agar hasil yang didapatkan lebih baik, serta screening yang dilakukan dapat lebih spesifik untuk dapat meminimalisir kesalahan-kesalahan yang mungkin terjadi selama proses eksperimen.

6 DAFTAR PUSTAKA

- Atma, E.S. (2011). *Pengaruh Warna Kemasan Terhadap Persepsi Rasa Pada Produk Minuman (Skripsi)*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Bungin, B.M. (2008). *Konstruksi Sosial Media Massa: Kekuatan Pengaruh Media Massa dan Keputusan Konsumen Serta Kritik Terhadap Peter L. Berger & Thomas Luckmann*. Jakarta: Kencana.
- Chaplin, JP. (2011). *Kamus Psikologi*. Jakarta: PT Rajawali Pers.
- Djaya, A.M. (2007). *Natural Beauty Inner Beauty: Manajemen Diri Meraih Kecantikan Sejati dari Khazanah Tradisional*. Yogyakarta: Kreasi Wacana.
- Germer, CK. (2009). *The Mindfull Path to Self Compassion*. United state of America: Guilford Press.
- Gunawati, R., Sri, H., & Anita, L. (2006). Hubungan Antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. 3(2): 93-115.
- Harini, N. (2013). Terapi Warna Untuk Mengurangi Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 1(2): 291-303.
- Hurlock, EB. (2006). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Kasiyan. (2008). *Manipulasi dan Dehumanisasi Perempuan dalam Iklan*. Yogyakarta: Ombak.
- Latipun. (2008). *Psikologi Konseling*. Malang: UMM Press.
- Meilani. (2013). Terapi Warna: Penerapan Lingkaran Warna Dalam Berbusana. *Jurnal Humaniora*. 4(1): 326-338.
- Murtiarti, A.N. (2004). *Getar Gender Buku Kedua*. Magelang: Indonesiatara.
- Nazir, M. (2009). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nurviana, E. (2006). Penerimaan Diri Pada Penderita Epilepsi. *Jurnal Psikologi Proyeksi*. 5(1): 1-13.
- Permatasari, A.E., Marat, S., & Suparman, M.Y. (2016). Penerapan Art Therapy untuk Menurunkan Depresi pada Lansia di Panti Werdha X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*. 1(1): 116-126.
- Pratiwi, N.Y.P., Induniasih, & Asmarani, F.L. (2016). Pengaruh Terapi Warna Terhadap Tingkat Stres Lansia Di BPSTW Provinsi DIY Unit Budi Luhur Kasihan Bantul. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*. 3(2): 6-9.
- Rahayu, H.S.E. (2014). Pengaruh Chromotherapy Terhadap Penurunan Tingkat Halusinasi Pada Pasien Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi Di Bangsal Upi RS. Prof. Dr. Soeroyo Magelang. *Journal of Holistic Nursing Science*. 1(2): 22-30.
- Reber, S.A., & Emil S.R. (2010). *Kamus psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Robinson, JP., & Shaver, PR. (1974). *Measure of Social Psychology Attitudes*. Michigan: Institute for Social Research.
- Rostamailis. (2005). *Penggunaan Kosmetik Dasar Kecantikan, & Berbusana yang Serasi*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Schneider, CR. (2007). *Positive Psychology: The Scientific a Practical Exploration Human Strengths*. London: SAGE Publication.
- Struthers, J. (2012). *Terapi Warna: Cara Praktis Menggunakan Warna Untuk Menyembuhkan dan Meningkatkan Kualitas Hidup*. Yogyakarta: Kanisius.
- Syata, N. (2012). *Makna Cantik di Kalangan Mahasiswa dalam Perspektif Fenomenologi (Skripsi)*. Univesitas Hassanudin. Makassar.
- Widyawati. (2008). Efektifitas Terapi Warna Biru Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pasien di Ruang Rawat Inap RSUD Kabupaten Grobongan. (Thesis). Bandung: Universitas Diponegoro.
- Wolf, N. (2002). *Beauty Myths: How Images of Beauty Used Against Women*. New York: Morrow.