

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Banyak fase kehidupan yang telah dilalui oleh individu, dewasa awal menjadi fase yang sangat menarik, karena pada masa ini biasanya banyak terjadi perubahan psikis maupun fisiknya. Pada masa dewasa awal ini juga terjadinya transisi seorang remaja menjadi seorang individu yang dewasa, menjadi masa transisi ada antara dua masa yang memiliki keadaan yang sangat berbeda tentu saja tidak mudah bagi seorang yang sedang berada pada masa dewasa awal (Hurlock, 2020)

Menurut Santrock (2011), masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang melakukan eksplorasi atau eksperimen untuk mengetahui hal-hal yang belum pernah dilakukan pada masa remaja. Meski sudah memasuki masa dewasa awal, terkadang bagi sebagian individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan berpengaruh pada tingkat rasa percaya dirinya. Seperti halnya ketika mendapat komentar kurang menyenangkan dari orang-orang, individu tersebut merasa ada yang salah pada dirinya dan membuat kepercayaan dirinya menurun.

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap positif dalam diri individu yang dapat memberi penilaian yang positif baik terhadap diri sendiri maupun pada orang lain serta mampu menyesuaikan diri pada situasi yang sedang terjadi.

Individu yang menilai tubuh dan penampilannya secara negatif tentu tidak akan merasa nyaman juga percaya diri ketika berinteraksi dengan orang lain.

Adapun aspek-aspek kepercayaan diri yaitu individu yang percaya pada kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri dan berani mengungkapkan pendapat (Lauster, 2020).

Hasil survei pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada 10 Desember 2021 lalu ditemukan bahwa orang-orang usia dewasa awal yang berada di Karawang dengan menggunakan sebaran *google form* menemukan bahwa dari 20, hanya 3 orang yang tetap memiliki rasa percaya diri sedangkan 17 orang lainnya menjawab tidak percaya diri karena bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan apa yang ia inginkan, komentar negatif dari lingkungan sekitar, tidak yakin akan kemampuan dirinya sendiri dan merasa tidak diterima di lingkungannya. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah (2016) yaitu jika seorang individu menilai dirinya sendiri dengan persepsi yang negatif, maka akan berpengaruh pada tingkat kepercayaan dirinya

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Arie Prisma (2016) mengatakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah (2016) juga mengatakan bahwa kepercayaan diri yaitu sikap positif individu yang berusaha agar dirinya dapat mengembangkan penilaian positif, baik terhadap

diri sendiri maupun terhadap lingkungan sekitar yang dihadapinya. Hal ini sependapat dengan Kadek Suhardita (2011) yang mengatakan jika kepercayaan diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut memiliki keyakinan dan tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

*Body shaming* yaitu perasaan malu terhadap bagian tubuh tertentu ketika penilaian diri dan orang lain tidak sejalan dengan diri ideal yang tidak sesuai Maharani (2020). Hal ini dibuktikan oleh pendapat Dolezal (2015) yang mengatakan bahwa *body shaming* bisa membuat individu merasa perilaku, kepribadian, aktifitas, pikiran dan perasaan atau emosinya menjadi menurun. Adapun aspek-aspek *body shaming* menurut Gilbert & Miles (2013) yaitu komponen kognitif sosial atau eksternal, komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam, komponen emosi dan komponen perilaku.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ifdil (2017) dengan judul “Pengaruh *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri Perempuan”. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kondisi kepercayaan diri perempuan pada umumnya berada pada kategori sedang, kondisi *body shaming* pada umumnya berada pada kategori netral, dan terdapat pengaruh yang signifikan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri perempuan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriana (2019) yang mengatakan bahwa kritikan yang dilakukan saat seorang individu mengalami *body shaming* biasanya sering mendapat kritikan yang sifatnya bukan membangun, melainkan dengan maksud membuat individu tersebut merasa di

permalukan. Hal tersebut tidak jarang membuat beberapa individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah akan mengalami penurunan pada rasa percaya dirinya.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh tim Ira Noviarti dan Anthonius (2018) mengatakan bahwa permasalahan tentang *body shaming* di kalangan perempuan Indonesia masih menjadi masalah yang cukup memprihatinkan. Mayoritas dari perempuan menjadikan kecantikan sebagai akar kecemasan mereka, bukan sumber kepercayaan diri.

Hal ini dibuktikan dengan pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 10 Desember 2021, hasil penelitian yang didapatkan kepada 3 orang wanita dewasa awal yang pernah mendapat perlakuan *body shaming*, mengatakan bahwa mayoritas individu mengaku bahwa mereka merasa sakit hati, tidak percaya diri, marah, dendam, menyalahkan diri sendiri saat mendapat perlakuan *body shaming*. Mereka juga mengatakan sering mendapatkan *body shaming* dari kalangan laki-laki yang menyuruh mereka untuk melakukan perawatan tubuh baik wajah maupun badan. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Centi (2015) yaitu pada umumnya individu yang menerima dan puas terhadap kondisi serta penampilan fisiknya biasanya akan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dan dapat menerima penampilan fisiknya dibandingkan dengan individu yang kurang menerima kekurangan yang dimilikinya.

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas yang telah dibahas, maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada dewasa awal di Kabupaten Karawang

## **B. Rumusan Masalah**

Untuk perumusan masalah yang lebih terarah dan terfokus, maka dalam penulisan penelitian ini yaitu “apakah *body shaming* berpengaruh terhadap kepercayaan diri pada dewasa awal di Kabupaten Karawang ?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

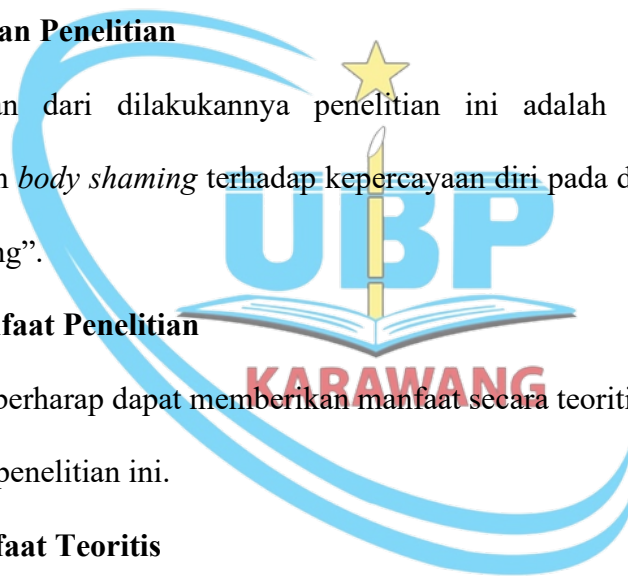
Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah “untuk mengetahui pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada dewasa di Kabupaten Karawang”.

### **1. Manfaat Penelitian**

Penulis berharap dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis melalui penelitian ini.

#### **a. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan ilmu pengetahuan psikologi, khususnya pada bidang psikologi sosial mengenai pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada dewasa awal di Kabupaten Karawang.



## **b. Manfaat Praktis**

### 1. Bagi Responden Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menghadapi segala permasalahan terutama yang berkaitan dengan *body shaming* atau hal lain yang menuntut secara lingkungan serta diharapkan juga untuk memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi, sehingga ia mampu memiliki rasa percaya diri yang positif.

### 2. Bagi Masyarakat Umum

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat mengenai pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri agar masyarakat bisa lebih paham dampak psikologis dari *body shaming*.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, masukan, bahan pertimbangan, serta sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.

