

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring berkembangnya waktu manusia akan melewati beberapa masa di dalam kehidupannya mulai dari masa prenatal hingga masa usia lanjut. Dalam proses perkembangannya individu akan berada di masa dewasa awal. Dewasa awal adalah peralihan dari masa remaja. Menurut Erikson (Feist, 2017) Masa dewasa awal dimulai sekitar usia 19-30 tahun. Masa dewasa awal memiliki beberapa karakteristik, antara lain perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan lainnya. Secara fisik, dewasa awal memiliki penampilan yang sempurna dalam arti aspek fisiologis tumbuh kembangnya telah mencapai puncaknya. Berbagai masalah juga muncul dengan bertambahnya umur pada masa dewasa awal. Dewasa awal adalah masa peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri, baik dari segi ekonomi, kebebasan menentukan diri sendiri dan pandangan tentang masa depan sudah realistis.

Di masa dewasa awal ini, pria maupun wanita harus belajar untuk menerima perubahan fisik. Meskipun mungkin penampilannya tidak sesuai dengan apa yang ia harapkan atau tidak sesuai dengan standar kecantikan menurut orang lain. Di mana standar kecantikan menurut Nazarudin adalah kurus, langsing, putih, berambut lurus hitam panjang, modis, dan selalu menjaga penampilan, serta rutin melakukan perawatan tubuh agar awet muda (Nazarudin, 2021).

Setiap individu pasti mempunyai keinginan untuk mempunyai tampilan sempurna di hadapan banyak orang. Keinginan tersebut yang dapat menimbulkan rasa khawatir berlebihan, keinginan inilah yang membuat individu melakukan segala cara agar penampilan fisiknya terlihat menarik seperti yang dicita-citakan, karena penampilan yang menarik akan menunjukkan kesan yang mencerminkan kepribadiannya serta menentukan hubungannya dengan orang lain. Selain itu

pendapat lain menurut Gilbert & Thompson (Khoiriyah, 2019) bahwa individu akan melakukan apapun agar dirinya terlihat menarik dihadapan orang lain, karena ketidakmampuan menerima dirinya sendiri. Hal ini sejalan dengan pendapat Supratiknya (Khoiriyah, 2019) bahwa menjalin sebuah hubungan dengan sesama individu harus menerima dirinya dan juga menerima orang lain yang berada di lingkungan sekitarnya.

Dalam hal ini, individu yang mempunyai penerimaan diri yang baik ditandai dengan sikap positif terhadap diri sendiri, mengenali dan menerima kelemahan dan kelebihan diri sendiri, termasuk baik dan buruk, serta memandang masa lalu secara positif. Penerimaan diri erat kaitannya dengan penerimaan kondisi fisik individu.

Chaplin mengemukakan bahwa penerimaan diri pada dasarnya adalah sikap yang membuat seseorang merasa puas dengan kualitas, bakat, dan pengetahuannya sendiri tentang batasan. Penerimaan diri membutuhkan kehadiran kemampuan diri dalam psikologi untuk mempromosikan kepribadian yang sehat, mereka yang menunjukkan kualitas diri dan kesadaran diri dari semua kekuatan dan kelemahan harus menyeimbangkan dan melengkapi satu sama lain (Chaplin, 2012). Menurut Aryanti (Thoha, 2019) penerimaan diri adalah sikap selalu terbuka terhadap setiap pengalaman serta mampu menerima setiap masukan dan kritikan dari orang lain. Penerimaan diri yang realistis dapat dicirikan oleh pandangan objektif tentang kelemahan dan kekuatan seseorang. Penerimaan diri yang tidak realistis, di sisi lain, ditandai dengan upaya untuk melebih-lebihkan diri sendiri, menyangkal kelemahan seseorang, dan menyangkal atau menghindari hal-hal buruk internal seperti pengalaman traumatis masa lalu.

Hasil survei pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada 28 Oktober 2021 kepada kalangan dewasa awal yang berada di Kabupaten Karawang dengan menggunakan *google form* menemukan bahwa dari 17, hanya 2 orang yang mampu menerima dirinya sedangkan 15 orang

objek lainnya menjawab tidak dapat menerima dirinya sendiri 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 sehingga membuat individu tersebut menarik diri dari lingkungannya. Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ristanti (2021) bahwa ada pengaruh antara *perilaku Body shaming* terhadap penerimaan diri.

Body shaming adalah perasaan malu terhadap bagian tubuh tertentu ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sejalan dengan diri ideal yang diharapkan individu. Hal itu membuat individu merasa perilaku, kepribadian, aktifitas, pikiran dan perasaan atau emosi menjadi memalukan (Dolezal, 2015)

Menurut Devie Rahmawati (2018) menyatakan bahwa ada empat penyebab *Body shaming* yaitu; pertama, kultur patron yang berarti orang yang diatas atau hartanya berlebih, tenar, memiliki kekuasaan yang bisa membuat ia melakukan apapun. Kedua, yaitu patriaki, ketika perempuan cenderung menjadi objek dari lelucon terkait tubuh. ketiga, minimnya pengetahuan bahwa *Body shaming* adalah perilaku yang salah atau buruk yang dapat dipidanakan jika ada aduan. Faktor keempat adalah *post* kolonial, dimana orang Indonesia selalu melihat sesuatu berdasarkan budaya barat seperti putih, tinggi, mancung adalah bentuk ideal sedangkan pendek, hitam, bertubuh besar itu bentuk yang tidak ideal.

Semakin sering seseorang mendapatkan perlakuan *Body shaming*, maka akan berpengaruh terhadap penerimaan dirinya. Dampak yang akan di dapatkan adalah individu akan memiliki penerimaan diri yang rendah. Hal ini senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mardiyanti & Purwaningtyas yang membuktikan bahwa terdapat hubungan diantara kecenderungan perilaku *Body shaming* dengan penerimaan diri yang dilakukan di SMP Y Surabaya.

Menurut Misrawati, Mariyam, & Deviana (Afida, 2020) pada saat individu terpapar oleh adiksi bermedia sosial yang cenderung menampilkan figur ideal, bisa membuat individu melihat cermin yang tidak lagi menggambarkan dirinya secara *real* dan dapat berdampak pada penerimaan dirinya. Sehingga perlu adanya dukungan sosial dari keluarga serta orang terdekat yang selalu memberikan dukungan-dukungan serta arahan positif, yang pada akhirnya bisa mempengaruhi penerimaan diri individu tersebut. Hal ini di dukung oleh penelitian Elisa, dkk (2021) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada orang dengan obesitas.

Menurut Sarafino (2011) dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kekhawatiran, harga diri, atau segala bentuk dukungan yang diterima seseorang dari orang atau kelompok lain. Dukungan sosial secara umum mengacu pada bantuan yang diberikan pada seseorang oleh orang-orang yang berarti baginya. Sarafino (2011) menyebutkan bahwa dukungan sosial diwujudkan dengan cara memperhatikan, menghargai, dan mencintai orang lain. Dukungan sosial dapat diperoleh dari pasangan hidup, anak, orang tua, saudara, teman, tetangga, atasan, bawahan, atau pun orang lain. Dukungan Sosial adalah adanya penerimaan dari orang atau kelompok terhadap individu, yang menimbulkan persepsi dalam dirinya bahwa ia disayangi, diperhatikan, dihargai dan ditolong (Sarafino,2011). Bentuk-bentuk dukungan sosial berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial atau dukungan persahabatan (Sarafino, 2011). Papalia (Khairani, 2021) menyatakan bahwa pemberian dukungan sosial oleh orang yang paling dekat dengan orang tersebut (pada dasarnya orang lain) meningkatkan penerimaan diri orang tersebut. Tetapi ternyata kondisi lingkungan terdekat yang seringkali melontarkan *Body shaming*, maka dari itu dengan adanya dukungan sosial individu diharapkan mampu menerima dirinya.

Berdasarkan fenomena di atas, permasalahan yang terjadi pada dewasa awal salah satunya adalah penerimaan diri yang cenderung rendah akibat mendapatkan perlakuan *Body shaming*. Hal ini dikarenakan adanya tuntutan standar kecantikan di lingkungan sekitar serta pengaruh dukungan sosial pada setiap individu. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh antara *Body shaming* dan dukungan sosial terhadap penerimaan diri pada dewasa awal.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah di sampaikan, maka pertanyaan penelitian yang diangkat dalam topik penelitian adalah untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi penerimaan diri dan dukungan sosial, sebagai dampak dari *Body shaming* pada dewasa awal, sehingga perumusan masalahnya adalah sebagai berikut :

- a. Apakah ada pengaruh antara *body shaming* terhadap penerimaan diri pada dewasa awal di Kabupaten Karawang
- b. Apakah ada pengaruh antara dukungan sosial terhadap penerimaan diri pada dewasa awal di Kabupaten Karawang
- c. Apakah ada pengaruh antara *body shaming*, dukungan sosial terhadap penerimaan diri pada dewasa awal di Kabupaten Karawang

C. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *body shaming* terhadap penerimaan diri pada dewasa awal di Kabupaten Karawang
- b. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap dukungan sosial terhadap penerimaan diri pada dewasa awal di Kabupaten Karawang
- c. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *body shaming*, dukungan sosial terhadap penerimaan diri pada dewasa awal di Kabupaten Karawang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini dapat menambah khasanah keilmuan di bidang Psikologi sosial tentang *Body shaming* dan dukungan sosial terhadap penerimaan diri pada dewasa awal di Kabupaten Karawang, dan memberikan kontribusi bagi penelitian selanjutnya dengan objek yang sama.

2. Manfaat Praktis

- a. Manfaat bagi responden penelitian. Hasil penelitian ini diharapkan mampu menghadapi segala problematika baik itu berkaitan dengan *Body shaming* atau hal-hal lainnya yang menuntut secara lingkungan serta diharapkan juga dapat penguatan dari dukungan sosialnya, sehingga ia mampu menerima diri
- b. Manfaat bagi peneliti. Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti dalam menerapkan pengetahuan terhadap masalah yang dihadapi secara nyata.
- c. Manfaat bagi masyarakat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat mengenai pengaruh *Body shaming* dan dukungan sosial terhadap penerimaan diri agar masyarakat bisa lebih paham dampak psikologis dari *Body shaming*. Hasil penelitian ini juga diharapkan mampu meningkatkan kesadaran bahwa pentingnya kita bisa menerima keadaan yang ada pada diri kita.