

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dimana individu yang tadinya berada pada tahapan dari remaja memasuki tahapan usia dewasa. Menurut Hurlock (dalam Pratiwi, 2020) dewasa awal merupakan masa perkembangan individu yang berlangsung antara usia 18-40 tahun. Pada dewasa awal, usia dewasa awal merupakan usia dimana perkembangan fisik mencapai puncaknya (Santrock, dalam Pratiwi, 2020). Semakin tinggi harga diri dewasa awal, semakin mampu ia mengatasi berbagai perubahan yang terjadi secara positif, fleksibel, percaya diri, dan sikap-sikap yang membangun.

Menurut Hurlock (dalam Putri, 2019) secara singkat menggambarkan karakteristik masa dewasa awal sebagai: 1) masa dewasa awal merupakan suatu usia reproduktif, masa ini ditandai dengan membentuk rumah tangga. Pada masa ini khususnya wanita, sebelum usia 30 tahun, merupakan masa reproduktif, dimana seseorang wanita siap menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu. Pada masa ini, alat-alat reproduksi manusia telah mencapai kematangannya dan sudah siap untuk melakukan reproduksi. 2) masa dewasa awal sebagai masa bermasalah, setiap masa dalam kehidupan manusia, pasti mengalami perubahan, sehingga seseorang harus banyak melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan kehidupan perkawinan, peran sebagai orang tua dan sebagai warga negara yang sudah dianggap dewasa

secara hukum. 3) masa dewasa awal merupakan masa yang penuh dengan masa ketegangan emosional, ketegangan emosional seringkali ditempatkan dalam ketakutan-ketakutan atau kekhawatiran-kekhawatiran. Ketakutan atau kekhawatiran yang timbul ini pada umumnya bergantung pada tercapainya penyesuaian terhadap persoalan yang dihadapi pada suatu saat tertentu atau sejauh mana sukses atau kegagalan yang dialami dalam penyelesaian persoalan. 4) masa dewasa awal sebagai masa ketergantungan dan perubahan nilai, ketergantungan disini mungkin ketergantungan kepada orang tua, lembaga pendidikan yang memberikan beasiswa atau pada pemerintahan karena mereka memperoleh pinjaman untuk membiayai pendidikan mereka, sedangkan masa perubahan nilai masa dewasa awal terjadi karena beberapa alasan seperti ingin diterima pada kelompok orang dewasa, kelompok orang dewasa, kelompok-kelompok sosial dan ekonomi orang dewasa.

Hal ini dikarenakan mereka sedang melalui masa transisi dari masa remaja menuju kedewasaan (Santrock dalam Pratiwi, 2020). Selama masa dewasa awal, kematangan fisik seseorang mencapai puncaknya, peningkatan kecenderungan di mata orang lain, terutama di hadapan lawan jenis. Kecenderungan individu untuk mematuhi oleh keyakinan fisik dan memfasilitasi kesuksesan baik dalam hubungan romantis maupun usaha profesional (Melliana dalam Suseno & Dewi, 2014). Menurut Santrock (dalam Pratiwi, 2020) mereka yang dianggap menarik kemungkinan besar akan mudah diterima dalam konteks sosial dan interpersonal.

Tubuh merupakan aset penting bagi semua manusia. Kesan awal yang dibentuk seseorang saat berinteraksi dengan orang lain sangat dipengaruhi oleh penampilan mereka, itulah sebabnya setiap orang sangat menekankan presentasi pribadinya. Setiap individu mengalami banyak fase pertumbuhan, yang mencakup transformasi fisik dan kognitif, dari masa remaja hingga masa dewasa awal. Menurut Mueller (dalam Santrock, 2012) mengemukakan bahwa faktor psikologis berhubungan dengan transformasi fisik selama transisi dari remaja ke dewasa, yang pada gilirannya mempengaruhi citra tubuh berdasarkan norma budaya lokal.

Penampilan fisik merupakan aspek awal yang digunakan orang lain untuk membentuk penilaian terhadap seseorang. Sebab, penampilan fisik sangat erat kaitannya dengan tubuh manusia. Oleh karena itu, tidak disangka jika banyak orang yang mendambakan memiliki tubuh ideal. Perubahan fisik yang cepat yang terjadi pada masa ini menimbulkan respon dan pemikiran individu, yang diwujudkan dalam perilaku yang terfokus pada pemantauan perubahan bentuk tubuh dan upaya mencapai citra tubuh ideal (Irawan & Safitri, 2014). Menjadi menarik secara fisik dan memenuhi standar kecantikan masa kini sangat penting bagi kaum muda, terutama dalam hal menarik lawan jenis. Menurut Rodgers (2015) yang mengungkapkan bahwa media sosial mempengaruhi terbentuknya keinginan untuk memiliki gambaran tubuh ideal dan hal ini menyebabkan perasaan *body dissatisfaction* pada diri individu.

Beberapa ahli berpendapat bahwa persepsi standar kecantikan adalah dipengaruhi oleh faktor budaya, setiap budaya memiliki standar kecantikan yang berbeda-beda. Misalnya, di Jepang, kulit putih dianggap sebagai standar kecantikan, sedangkan di Afrika, kulit gelap dianggap sebagai standar kecantikan. Faktor sosial juga mempengaruhi persepsi standar kecantikan. Misalnya, media massa sering menampilkan gambar-gambar model yang memiliki wajah simetris, kulit bersih, dan bentuk tubuh (Cash dan Pruzinsky, 2015).

Menurut Sari (2017) Standar kecantikan di Indonesia adalah kulit putih, hidung mancung, dan bibir tipis. Hal ini dipengaruhi oleh faktor budaya dan sosial. Menurut Aprilita (2016) juga menjelaskan bahwa standar kecantikan senantiasa berubah dari waktu ke waktu, namun dalam beberapa dekade terakhir standar kecantikan seringkali ditampilkan oleh media cenderung memiliki persamaan, yakni berupa tubuh yang langsing, tinggi semampai, kulit putih bersih, rambut panjang, mata besar, dan hidung mancung.

Namun hal ini menjadi tantangan ketika kesejahteraan fisik dan emosional seseorang terganggu akibat tidak mampu mencapai standar kecantikan yang diidealkan media (Puspa dalam Humaira, 2023). Permasalahan yang muncul adalah *body dissatisfaction*, yang terjadi ketika individu memandang dan menilai penampilan fisiknya secara negatif karena adanya ketidaksesuaian antara penampilan sebenarnya dengan kecantikan ideal yang diinginkan (Suartio dalam Heider dkk., 2018).

Body dissatisfaction mengacu pada ketidakpuasan individu terhadap

penampilan fisiknya, seperti yang diungkapkan oleh Tariq dan Ijaz (2015). Citra fisik mengacu pada persepsi negatif terhadap bentuk fisik seseorang dibandingkan dengan bentuk tubuh ideal. *Body dissatisfaction* mengacu pada pandangan atau penilaian individu yang tidak menyenangkan terhadap ukuran, bentuk, berat, dan massa otot tubuh mereka. Ketidakpuasan ini muncul dari ketidaksesuaian antara tubuh mereka saat ini dengan fisik yang mereka inginkan (Grogan, 2016). *Body dissatisfaction* mengacu pada emosi, kognisi, dan penilaian buruk yang dialami oleh individu yang tidak puas dengan penampilan fisiknya dan menilai dirinya sendiri. sesuai dengan norma kecantikan masyarakat (Dewi, 2020).

Penelitian *body dissatisfaction* di Indonesia adalah topik yang menarik. Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang meneliti tentang *body dissatisfaction* seperti penelitian yang dilakukan oleh Meiliana dkk. (2018) yang dilakukan pada 379 mahasiswa di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang telah mengeksplorasi *body dissatisfaction*. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa 81% subjek mengalami *body dissatisfaction*. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Arshuha dan Amalia (2019), ditemukan bahwa 60.5% dari 266 mahasiswi berusia 18-22 tahun dari perguruan tinggi di Jabodetabek mengalami *body dissatisfaction* pada tingkat sedang, sedangkan 17.3% mengalami tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi.

Pra penelitian dilakukan pada tanggal 06 Desember 2023 – 08 Desember 2023 peneliti melakukan wawancara kepada 12 responden

dewasa awal, di daerah Perumnas Kabupaten Karawang. Hasil temuan dari wawancara mengungkapkan beberapa responden tidak puas dengan penampilannya, sebagian besar responden menyatakan kurang percaya diri dan banyak mengeluh mengenai penampilan fisik mereka. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa responden merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya yang menurutnya tidak bagus dan banyak kekurangan sehingga subjek merasa sangat berbeda dengan dewasa awal seusianya. Banyak responden menjawab bahwa responden tidak puas pada berat badan, warna kulit, dan jerawat. Menurut Ananta (2016) menjelaskan karakteristik individu yang mengalami *body dissatisfaction* di antaranya kurang percaya diri, tidak pernah merasa puas terhadap bentuk tubuh, selalu mempedulikan dan membandingkan dengan orang lain yang dianggapnya lebih ideal, sensitif, memiliki kebutuhan untuk memperoleh dukungan serta sangat senang jika memperoleh pujian. Hal ini akan berpengaruh ketika subjek berada di lingkungannya jika *body dissatisfaction* yang dimilikinya tinggi.

Kemudian peneliti melakukan Pra penelitian dilakukan pada tanggal 09 Desember 2023 peneliti dengan melakukan penyebaran kuesioner menggunakan *google form* disebarkan melalui aplikasi WhatsApp, terkumpul ada 44 responden dewasa awal di Kabupaten Karawang yang mengalami *body dissatisfaction*. Partisipan studi pendahuluan ini terdiri dari generasi muda berusia 18 hingga 40 tahun yang berdomisili di Kabupaten Karawang. Subjek dalam pra penelitian ini merupakan dewasa awal yang berusia 18 tahun sampai dengan 40 tahun yang berdomisili di Kabupaten Karawang.

Dari 44 responden yang terdiri dari 31,8% laki-laki dan 68,2% perempuan, ditemukan bahwa 68,2% dari mereka tidak puas terhadap penampilan fisik, sementara 31,8% merasa puas. Sebanyak 63,6% responden menganggap bentuk tubuhnya tidak ideal, dan 88,6% menyatakan ketidakpuasan terhadap bentuk wajah. Hanya 15,9% yang merasa dirinya menarik bagi lawan jenis. Selain itu, terdapat ketidakpuasan terhadap berat badan pada 47,7% responden, bentuk wajah pada 65,9%, tinggi badan pada 52,3%, dan warna kulit pada 29,5%.

Selain hasil dari pra-penelitian kuesioner *body dissatisfaction*, terdapat juga hasil yang diperoleh dari wawancara yang dilakukan terhadap 12 responden yang menyatakan kurang percaya diri. Hal ini menunjukkan ada indikasi harga diri yang rendah pada responden. Para responden juga menyatakan bahwa mereka sering membandingkan dirinya dengan para artis atau *influencer* di media sosial. Didapatkan hasil bahwa lebih banyak perempuan yang merasa bentuk tubuh yang mereka belum ideal daripada laki-laki. Hasil pra-penelitian kuesioner menunjukkan bahwa Sebanyak 68,2% dari 44 responden dewasa awal di Kabupaten Karawang mengalami *body dissatisfaction*.

Fenomena di atas menunjukkan adanya indikasi *body dissatisfaction* tinggi pada dewasa awal di Kabupaten Karawang. Hal ini ditunjukkan dengan adanya berbagai perilaku yang menunjukkan *body dissatisfaction*, kurangnya rasa percaya diri terhadap penampilan fisik, dan buruknya penilaian terhadap bagian tubuh tertentu. Harga diri merupakan faktor yang

berkontribusi terhadap *body dissatisfaction* (Grogan, 2017). Menurut Rosenberg (dalam Resky dkk. 2021) mengemukakan bahwa *body dissatisfaction* dikaitkan dengan penolakan diri, emosi tidak puas, persepsi diri yang buruk, dan berkurangnya harga diri. Menurut Kim (2020) menemukan korelasi kuat antara rendahnya harga diri dan citra tubuh negatif di kalangan dewasa awal, khususnya dalam hal *body dissatisfaction* dan perasaan malu. Standar penampilan dipengaruhi secara tidak langsung oleh harga diri, yang pada akhirnya mempengaruhi *body dissatisfaction*. Manfaat harga diri yang tinggi menghasilkan beberapa keuntungan, termasuk penanaman pola pikir optimis, peningkatan rasa percaya diri dan kemampuan untuk membina hubungan sosial yang beragam dalam masyarakat (Lete dkk., 2019).

Harga diri ada dalam spektrum mulai dari tinggi hingga buruk. Individu dengan harga diri rendah menganggap dirinya kurang bernilai dan sering mengalami perasaan malu (Lubis dalam Husna & Rusli, 2019). Menurut Fadhillah dan Indrijati (2022) dapat menghasilkan evaluasi yang baik terhadap tubuh seseorang dan berfungsi sebagai pelindung terhadap pengalaman yang dapat memicu *body dissatisfaction* pada tahap kehidupan ini. Penelitian yang dilakukan Rahmania dan Ika (dalam Sari & Suarya, 2018) menunjukkan bahwa perempuan yang memiliki harga diri yang tinggi menunjukkan persepsi yang baik tentang dirinya, sedangkan dewasa awal dengan harga diri yang rendah cenderung mengalami *body dissatisfaction*, pemikiran negatif dan ketidakbahagiaan dengan penampilan fisiknya. Harga

diri adalah bagian penting dari kepribadian orang dewasa dalam menjalani kehidupan, salah satu faktor terpenting dalam pengembangan citra tubuh adalah harga diri (Fitra dkk., 2021). Penelitian Harter (dalam Resky dkk., 2021) mengungkapkan bahwa penampilan fisik pada masa dewasa awal memberikan pengaruh paling signifikan terhadap harga diri seseorang.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Fortes dkk. (2014) menemukan bahwa pada 397 dewasa awal salah satu sekolah menengah atas di Kota Juiz de Fora, sebanyak 30,6% dewasa awal menunjukkan *body dissatisfaction* yang terbagi menjadi 16,1% dengan *body dissatisfaction* ringan, 8,9% dengan *body dissatisfaction* sedang, dan sisanya 5,6% dengan *body dissatisfaction* parah. Kemudian harga diri, menunjukkan bahwa 56% dewasa awal memiliki harga diri yang rendah. Sehingga menunjukkan adanya pengaruh harga diri terhadap *body dissatisfaction*.

Berdasarkan pemaparan permasalahan di atas, diketahui bahwasanya fenomena *body dissatisfaction* menjadi subjek penelitian yang menarik karena prevalensi dan relevansinya pada dewasa awal. Sehingga penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah harga diri menunjukkan adanya pengaruh terhadap fenomena *body dissatisfaction* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang. Oleh karena itu, penelitian ini diberi judul “Pengaruh harga diri terhadap *body dissatisfaction* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh harga diri terhadap *body dissatisfaction* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang?”

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh harga diri terhadap *body dissatisfaction* pada dewasa awal di Kabupaten Karawang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini, yaitu:

a. Manfaat teoritis

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap wawasan keilmuan psikologi khususnya dalam bidang psikologi klinis, psikologi perkembangan dan psikologi sosial. Selain itu untuk menambah pengetahuan berkaitan dengan harga diri dan *body dissatisfaction* pada dewasa awal melalui kenyataan di lapangan dengan teori yang dapat dijadikan referensi keilmuan psikologi.
- 2) Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh harga diri terhadap *body dissatisfaction* pada dewasa awal, sehingga dapat menjadi bahan pertimbangan untuk

penelitian berikutnya.

b. Manfaat praktis

1) Bagi peneliti

Sebagai bentuk sarana eksplorasi, penerapan dan pengembangan bidang keilmuan peneliti yaitu psikologi, supaya berkembang dan bermanfaat dengan mengetahui bagaimana pengaruh harga diri terhadap *body dissatisfaction* pada dewasa awal.

2) Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan nantinya bermanfaat sebagai informasi acuan maupun saran dalam memberikan tindakan pencegahan maupun penanganan untuk dewasa awal yang cenderung mengalami *body dissatisfaction*.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya terutama dalam pembahasan tentang harga diri dan *body dissatisfaction*.