

Pengaruh *Self Acceptance* Terhadap *Self Confidence* Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami *Body Shaming*

Dhea Nur Ardila¹, Seffria², Elis Yulia Ningsih³

Program Studi Psikologi, Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina, Indonesia¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina, Indonesia²

Program Studi Psikologi, Fakultas Falsafah dan Peradaban, Universitas Paramadina, Indonesia³

E-mail: dhea.ardila@students.paramadina.ac.id¹, seffria@students.paramadina.ac.id², elis.ningsih@paramadina.ac.id³

Correspondent Author: Dhea Nur Ardila, dhea.ardila@students.paramadina.ac.id

Doi: [10.31316/g-couns.v9i2.7111](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7111)

Abstrak

Standar kecantikan di masyarakat membuat wanita merasa kurang percaya diri, karena sering dibandingkan dengan kriteria yang ada. Hal ini mengakibatkan individu sulit menerima bentuk tubuh mereka dan berusaha mengubahnya agar sesuai dengan standar yang ada. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa wanita dewasa awal dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self acceptance* terhadap *self confidence* pada Wanita dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *convenience sampling*. Populasi penelitian terdiri dari 110 wanita berusia 18–25 tahun, pernah mengalami *body shaming*, dan tinggal di Jabodetabek. Penyebaran kuesioner menggunakan *google form* yang berisi 30 item menggunakan skala likert 1 sampai 5. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara penerimaan diri dan kepercayaan diri. Kontribusi penelitian ini yaitu pentingnya penerimaan diri sebagai salah satu faktor kunci dalam membangun kepercayaan diri, khususnya pada wanita dewasa awal yang mengalami *body shaming*.

Kata Kunci: *self acceptance*, *self confidence*, dewasa awal, *body shaming*

Abstract

Beauty standards in society make women feel less confident, as they are often compared to existing criteria. This makes it difficult for individuals to accept their body shape and drives them to change it to align with these standards. Previous research shows that early adult women with high levels of self-acceptance tend to have high levels of self-confidence. This study aims to determine the effect of self-acceptance on self-confidence in early adult women. This research uses a quantitative approach with the convenience sampling method. The study population consists of 110 women aged 18–25 years, who have experienced body shaming, and live in Jabodetabek. The questionnaire was distributed via Google Form containing 30 items using a Likert scale from 1 to 5. The research findings show a relationship between self-acceptance and self-confidence. The contribution of this research highlights the importance of self-acceptance as a key factor in building self-confidence, especially in early adult women who have experienced body shaming.

Keywords: *self acceptance*, *self confidence*, early adulthood, *body shaming*

Info Artikel

Diterima Oktober 2024, disetujui Desember 2024, diterbitkan April 2025



PENDAHULUAN

Transisi dari masa muda ke masa dewasa, yang dikenal sebagai masa dewasa awal, sering kali terjadi antara usia 18 dan 25 tahun. Pada tahap ini, individu cenderung melakukan berbagai usaha dan eksplorasi dalam hidup mereka. Menurut Putri (2019), orang mengalami transisi ini ketika mereka menjadi dewasa dan mengalami perkembangan pribadi yang konsisten. Penampilan menjadi kunci untuk menarik perhatian lawan jenis saat memasuki usia dewasa awal. Untuk tetap terlihat menarik secara fisik, hampir setiap wanita melakukan berbagai perawatan. Menurut Maulani (2019), wanita sering menghabiskan uang untuk merawat wajah serta tubuh mereka menggunakan kosmetik tradisional dan kontemporer.

Masa dewasa awal, menurut Santrock (2011), dimulai antara usia 18 dan 25 tahun. Selama masa ini, orang mengalami sejumlah perubahan yang berkaitan dengan tubuh, pikiran, seksualitas, karier, dan pekerjaan mereka. Fase perubahan fisik bisa juga disebut pubertas dimana fisik individu berubah karena hormon. Menurut Batubara (2010) menyatakan bahwa terdapat 5 perubahan pada fisik ketika pubertas meliputi badan yang tinggi dengan cepat, perkembangan pada seks sekunder, pada laki-laki ditandai dengan peningkatan ukuran testis, selain itu juga tumbuhnya kumis atau janggut sedangkan pada perempuan ditandai dengan berkembangnya payudara dan juga menstruasi, Perkembangan organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh, serta penyesuaian pada sistem sirkulasi dan pernapasan berkaitan dengan peningkatan kekuatan dan stamina tubuh.

Naiknya berat badan juga dikaitkan dengan berubahnya bentuk fisik. Laki-laki mengalami peningkatan massa otot, sedangkan perempuan mengalami peningkatan massa lemak. Hormon steroid seks bertanggung jawab atas hal ini (Batubara, 2010). Perubahan tersebut dapat menyebabkan ketidakpercayaan diri dan olok-olok, atau *body shaming*. Dalam beberapa tahun terakhir, *body shaming* semakin marak karena adanya berbagai perubahan emosional, fisik, dan sikap, serta pertumbuhan tubuh yang dialami individu. Terdapat fenomena di mana standar tubuh yang dianggap ideal sering kali mendorong individu untuk menyesuaikan atau mengubah penampilannya agar sesuai dengan norma yang ditetapkan oleh masyarakat atau yang diinginkan (Diannur, 2019). Misalnya, seseorang mungkin mendengar dalam lingkungan sosial bahwa menjadi menarik atau cantik dikaitkan dengan rambut lurus, kulit putih, dan tubuh langsing. Akibatnya, mereka mungkin berusaha memenuhi kriteria tersebut, baik secara sadar maupun tidak sadar (Pranowo & Kusumastiti, 2022).

Menurut Sari & Rosyidah (2020), *body shaming* adalah perundungan yang dilakukan secara verbal atau tidak langsung, yang sering terjadi dalam komunikasi sehari-hari dan dapat mengarah pada candaan yang mengarah pada *body shaming*. Melakukan *body shaming* bertujuan untuk menjatuhkan orang daripada membangun mereka. Karena perilaku memperlakukan tubuh dapat membuat seseorang merasa cemas dan tidak nyaman dengan penampilan fisiknya, mereka mungkin menarik diri dari lingkungan dan orang-orang di sekitarnya. Orang cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, baik secara sadar maupun tidak sadar, karena ada standar tubuh yang ideal. Akibatnya, fenomena yang disebut *body shaming* menyebabkan rasa malu karena merasa penampilannya tidak pantas.

Di Indonesia sendiri, ada sebanyak 966 pengaduan *body shaming*, dengan 374 kasus yang telah diselesaikan, menurut laman CNN. Pada tahun 2018, terdapat 966 kasus *body shaming* di Indonesia, termasuk penghinaan fisik dan kemungkinan pelanggaran UU



ITE, menurut statistik dari Markas Besar Kepolisian Nasional. Lebih jauh, 64% pria dan 94% wanita melaporkan telah mengalami *body shaming*, menurut jajak pendapat *Body Peace Resolution* milik Yahoo; hal ini juga terjadi pada pelajar berusia antara 18 dan 22 tahun atau di awal masa dewasa mereka (Tumakaka et al, 2022). Tidak sepenuhnya akurat untuk mengatakan bahwa pelajar di awal masa dewasa mereka memiliki keterampilan kognitif yang lebih berkembang dalam hal menganalisis situasi secara kritis dan menemukan jawaban. Meskipun demikian, beberapa pelajar terus mengalami pelecehan dari orang lain (Masithoh, 2020).

Hasil penelitian sebelumnya yang melibatkan wawancara dengan enam siswa di salah satu SMA di Salatiga mengungkapkan contoh fenomena ini. Wawancara tersebut dilaksanakan pada 16 Juni 2021. Selama wawancara, sebagian besar siswa menyatakan bahwa alasan mereka kurang percaya diri adalah ketakutan membuat kesalahan karena mereka tidak yakin dengan kemampuan diri, takut dikritik oleh teman-teman, serta khawatir tentang penampilan mereka. Terkait penampilan fisik, beberapa siswa mengaku sudah terbiasa saling mengejek bentuk tubuh sebagai bagian dari candaan sehari-hari, sementara yang lain mengatakan bahwa mereka sering dipanggil "kecap" karena warna kulitnya yang gelap. Selain itu, ada beberapa siswa yang merasa tersinggung oleh komentar teman-teman mereka yang terlalu mengejek tubuh, seperti warna kulit dan berat badan. Meskipun mereka percaya teman-teman tersebut hanya bercanda, mereka tetap merasa direndahkan. Temuan wawancara juga mengungkapkan bahwa beberapa siswa merasa kurang nyaman berbicara di depan audiens karena mereka iri dengan penampilan teman-teman sekelasnya.

Sebelumnya peneliti juga melakukan *preliminary research* dengan bertanya kepada 4 subjek. Wawancara tersebut dilakukan pada tanggal 7 Oktober 2024. Berdasarkan hasilnya, 3 dari 4 responden mengungkapkan bahwa mereka pernah mengalami *body shaming* saat sekolah, yang pada awalnya membuat mereka *overthinking* dan merasa rendah diri, sehingga menyebabkan penurunan rasa percaya diri. Contohnya adalah subjek menggunakan masker karena disebut dengan "bopung" atau bocah kampung karena kulitnya hitam. Selain itu salah satu subjek tidak merasa tersinggung dengan apa yang dikatakan temannya sehingga ia menganggap bahwa hal tersebut bukanlah *body shaming*, dan ia tetap percaya diri dengan bentuk tubuhnya.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh *ZAP Beauty (2019)* menemukan bahwa 62,2% perempuan Indonesia pernah mengalami *body shaming*, termasuk tubuh yang sangat berisi atau sangat kurus, wajah berjerawat, atau warna kulit yang terlalu gelap. Akibatnya, hal itu berdampak pada kepercayaan yang dimilikinya. Karena penerimaan diri juga terkait dengan penerimaan terhadap bentuk fisik atau fisik seseorang, Safarina & Maulayani (Kusrini & Satiningsih, 2023) menyatakan bahwa mereka yang pernah mengalami *body shaming* memiliki sikap yang relatif buruk terhadap penerimaan diri.

Ketidakpercayaan diri dapat menyebabkan ketidakstabilan diri dan mengganggu kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan lingkungannya. Hal ini sering membuat orang pesimis dalam melakukan tugas karena mereka merasa mereka tidak seperti standar masyarakat. Banyak penelitian yang telah meneliti tentang kepercayaan diri siswa yang menjadi korban *body shaming*. Menurut penelitian Rahmawati & Zuhdi (2022), orang yang menjadi korban *body shaming* sering kali memiliki pandangan buruk terhadap dirinya sendiri, merasa malu, bahkan berhenti makan. Menurut penelitian lain yang dilakukan Hidayat et al, (2019), mayoritas korban *body shaming* mengalami harga diri yang rendah dan rendah diri. Terutama di awal masa dewasa, banyak perempuan yang



sering kali merasa tidak aman dengan penampilan mereka. Mereka sering kali melakukan perbandingan. Karena banyak individu yang tidak senang dengan penampilan fisik mereka, membandingkan tubuh mereka dengan tubuh perempuan lain yang dianggap lebih cantik sering kali berujung pada persepsi diri yang negatif (Dewi & Nursanti, 2022).

Self acceptance atau penerimaan diri adalah ketika seseorang menerima dirinya sendiri dengan semua kelebihan dan kekurangan. Proses ini dapat membuat seseorang lebih terbuka untuk pengalaman orang lain tanpa menghakimi mereka (Gayatri & Rahmasari, 2022). *UN Self acceptance* memungkinkan seseorang untuk menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dengan cara yang logis dan menilai masalah secara objektif tanpa merasa permusuhan, rasa rendah diri, malu, atau merasa tidak aman. Penerimaan diri, menurut Ryff dalam Hikmawati et al, (2023), adalah ketika seseorang memiliki pendapat yang baik tentang tubuhnya dan menerima kelebihan dan kekurangannya tanpa merasa bersalah atau malu.

Menurut Kusriani & Satiningsih (2023), *body shaming* bisa membuat orang yang mengalaminya mempunyai penilaian yang buruk terhadap tubuhnya sendiri, yang berdampak pada penerimaan diri korban (Insani & Yuliana, 2023). Namun demikian, orang yang mengalami *body shaming* tidak melihat diri mereka secara negatif; sebaliknya, mereka berfokus pada hal-hal baik yang mereka miliki.

Perilaku *body shaming*, yang mencakup mengolok-olok bentuk tubuh seseorang, sering kali dianggap normal dan dapat diterima oleh masyarakat. Namun, dampak *body shaming* dapat sangat merugikan bagi korbannya, termasuk mempengaruhi kesehatan mental dan sosial mereka (Lestari, 2019). Salah satu dampak dari *body shaming* adalah membuat penderitanya merasa buruk terhadap diri mereka sendiri, yang pada akhirnya menurunkan kepercayaan dirinya. Selain itu, mereka yang mengalami *body shaming* sering kesulitan menerima diri sendiri karena kerap membandingkan diri dengan orang lain, yang akhirnya memicu rasa takut dan trauma (Tadius & Ambarwati, 2023).

Menurut penelitian Pastimo & Muslikah (2022), dukungan sosial dan penerimaan diri memiliki korelasi positif dengan rasa percaya diri. Tingkat kepercayaan diri sendiri dipengaruhi oleh berbagai variabel internal dan eksternal, salah satunya adalah memiliki rasa penerimaan diri yang sehat. Seseorang yang mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya akan merasa berharga dan memiliki potensi untuk berkembang, yang meningkatkan kepercayaan diri. Kebaruan penelitian ini adalah pengaruh *self acceptance* terhadap *self confidence* pada Wanita dewasa awal yang mengalami *body shaming*, karena kebanyakan penelitian adalah mengenai *body shaming* terhadap *self acceptance* ataupun *body shaming* terhadap *self confidence*, selain itu subjek pada penelitian terdahulu kebanyakan adalah remaja. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tertarik untuk meneliti pengaruh *self acceptance* terhadap *self confidence*, karena wanita yang sudah menerima dirinya sendiri mempunyai kepercayaan diri yang baik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *non-probability sampling*. Menurut Fachreza et al. (2024) teknik ini tidak memberikan peluang yang sama pada populasi yang terpilih. Pilihan teknik ini didasarkan pada kemudahan penggunaan, ketersediaan, dan karakteristik yang diinginkan peneliti. karena hanya responden yang dapat diakses oleh peneliti, bersedia, dan memenuhi kriteria yang diinginkan untuk dipilih sebagai responden. Metode yang digunakan adalah *convenience sampling*. *Convenience sampling* menurut Sugiyono (2013), merupakan teknik pengambilan sampel di mana



peneliti bebas memilih sampel sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan peneliti. Karena kuesioner yang disebarakan mudah diisi oleh responden, maka peneliti menggunakan pendekatan ini. Penyebaran kuesioner menggunakan *google form* yang kemudian disebarakan melalui whatsapp, Instagram, dan twitter.

Partisipasi

Penelitian ini melibatkan orang-orang berusia antara 18 dan 25 tahun yang pernah mengalami *body shaming* dan tinggal di Jabodetabek. Sebanyak 110 orang yang berpartisipasi dalam penelitian memenuhi kriteria ini: mereka tinggal di Jabodetabek dan pernah mengalami *body shaming*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrument *self acceptance* yang diadaptasi dari Pangestu (2021) yang terdiri dari 3 aspek yaitu pemahaman diri, sikap terhadap pemahaman diri, sikap terhadap penerimaan diri dan berjumlah 20 item dan item valid sebanyak 13 item, validitas dari alat ukur ini memiliki nilai skor sebesar -0,405 hingga 0,538 dengan reliabilitas α sebesar 0,726. Rentang jawaban menggunakan skala likert 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (netral), 4 (setuju), dan 5 (sangat setuju).

Pada variable *self confidence* mengadaptasi dari Sari (2022) yang terdiri dari 5 aspek yaitu keyakinan akan kemampuan diri sendiri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan berjumlah sebanyak 32 item dan item valid sebanyak 17 item, validitas dari alat ukur ini memiliki nilai skor sebesar -0,001 hingga 0,631 dengan reliabilitas α sebesar 0,407. Rentang jawaban menggunakan skala likert 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (netral), 4 (setuju), dan 5 (sangat setuju). Untuk mengetahui pengaruh faktor independen terhadap variabel dependen, digunakan analisis regresi linier dasar. Peneliti melakukan uji normalitas sebelum analisis data dan menemukan bahwa $p = 0,00 > 0,05$, yang menunjukkan bahwa asumsi normalitas terpenuhi. Peneliti juga melakukan uji linearitas dengan hasil $p=0,00 > 0,05$, menunjukkan bahwa asumsi linearitas juga terpenuhi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ringkasan 110 wanita yang memenuhi persyaratan kelayakan penelitian yang berusia antara 18 dan 25 tahun dan berdomisili di Jabodetabek berpartisipasi dalam penelitian ini.



Tabel 1.
 Karakteristik Responden

Variabel	Jumlah	Presentase
Usia		
18 Tahun	7	6,4
19 Tahun	9	8,2
20 Tahun	18	16,4
21 Tahun	18	16,4
22 Tahun	19	17,3
23 Tahun	22	20
24 Tahun	9	8,2
25 Tahun	8	7,3
Domisili		
Jakarta	67	60,9
Bogor	7	6,4
Depok	4	3,6
Tangerang	12	10,9
Bekasi	20	18,2

Tabel 1 menunjukkan bahwa 110 orang yang menjawab mengalami *body shaming*. Berdasarkan data di atas, jelas bahwa mayoritas subjek penelitian ini berusia 23 tahun, 20%, dan mayoritas tinggal di Jakarta, 60,9%.

Tabel 2.
 Hasil Uji Hipotesis

Model	Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	3808.873	1	3808.873	109.457	.000
Residual	3792.983	109	34.798		
Total	7601.856	110			

Hasil uji hipotesis yaitu sda pengaruh signifikan antara *self acceptance* dan *self confidence* pada wanita dewasa awal yang mengalami *body shaming*, diperoleh melalui teknik korelasi Spearman dan dianalisis menggunakan SPSS 26. Analisis regresi lebih lanjut dilakukan untuk menentukan kontribusi variabel independen (*Self Acceptance*) terhadap variabel dependen. Dengan nilai signifikansi 0,000, kurang dari 0,05, dan F hitung sebesar 109,457, data ini digunakan. Hal ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang kuat antara penerimaan diri dan kepercayaan diri dan bahwa model regresi untuk memprediksi kepercayaan diri efektif. Akibatnya, Ho ditolak dan Ha diterima.

Tabel 3.
 Hasil Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
	.708	.501	.496	5.89898

Nilai koefisien sebesar 0,708 tercantum dalam Tabel 3, yang menunjukkan adanya korelasi kuat antara variabel yang diuji. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Sugiyono, 2013) yang menyatakan bahwa asosiasi yang tinggi ditunjukkan dengan nilai koefisien



korelasi antara 0,60 sampai dengan 0,799. Lebih lanjut, dengan nilai R Square sebesar 0,501, ditemukan bahwa variabel penerimaan diri berpengaruh terhadap kepercayaan diri, yang berarti bahwa 51% kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor yang tidak diteliti.

Temuan penelitian ini juga mendukung temuan (Putri & Wening, 2023) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri wanita dewasa awal meningkat seiring dengan derajat penerimaan dirinya. Panda (2023) menyatakan bahwa orang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung lebih toleran dan puas dengan penampilan fisiknya secara umum serta memiliki keberanian untuk menghadapi masalah yang berkaitan dengan penampilannya.

Ini juga sesuai dengan penelitian Chaplin dalam Zahda et al (2024) tentang penerimaan diri yang baik, yang menyatakan bahwa orang yang baik dalam penerimaan diri dapat mengendalikan perasaan cemasnya, tidak merasa rendah diri, malu, atau bersalah. Sebaliknya, mereka yang kesulitan menerima diri sendiri sering kali merasa tidak bahagia dengan diri mereka sendiri dan menyesali tindakan masa lalu. Orang yang tidak dapat menerima dirinya karena *body shaming* berisiko mengalami gangguan klinis seperti *body dysmorphia*, depresi, dan gangguan makan. Mereka yang mampu menerima keadaan mereka mampu berpikir tentang mereka dan menemukan cara untuk berdamai dengan diri mereka sendiri, dan sebaliknya, orang cenderung merasa malu dan tidak percaya diri jika mereka tidak dapat menerima diri.

Menurut Tumakaka et al., n.d. (2022), perempuan di awal masa dewasa sering kali menunjukkan ketidakpuasan diri karena kecenderungan mereka untuk membandingkan diri dengan orang lain. Tanggung jawab perkembangan dewasa awal termasuk mencari profesi, memilih pasangan hidup, dan memulai keluarga dikaitkan dengan kesadaran akan pentingnya memiliki penampilan yang cantik untuk mencapai posisi sosial yang lebih baik. Awal masa dewasa adalah masa ketika orang memiliki banyak kemungkinan dan mengalami transformasi kognitif dan sosial, yang dapat menyebabkan ketidakpuasan diri (Pratitis, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati et al, (2021), *body shaming* dapat mengakibatkan rendahnya harga diri karena menyebabkan orang memiliki pendapat yang tidak baik tentang diri mereka sendiri karena komentar tentang bentuk tubuh mereka. Penemuan ini mendukung temuan penelitian sebelumnya oleh (Rupang et al., 2013), yang juga menunjukkan bahwa *body shaming* berdampak pada kepribadian. Selain itu, kondisi fisik seseorang, seperti kelebihan berat badan, kekurangan berat badan, atau cacat, dapat memengaruhi kepercayaan diri mereka. Penelitian tambahan oleh (Nasution et al, 2020) juga mengategorikan kepercayaan diri menjadi rendah dan tinggi. Rasa percaya diri yang rendah sering kali disebabkan oleh komentar-komentar sarkastik, perbandingan bentuk tubuh, atau penilaian yang tidak baik terhadap penampilan seseorang, dan hal ini pada akhirnya dapat menyebabkan rasa malu terhadap tubuh.

Menyampaikan komentar atau kritik yang meremehkan penampilan fisik seseorang dikenal sebagai *body shaming* (Widiyani et al., 2021). Korban *body shaming* sering mengalami dampak negatif, seperti rasa tidak percaya diri dalam interaksi sosial, yang membuat mereka kesulitan berinteraksi dengan orang lain. Karena bentuk tubuh dianggap tidak biasa atau tidak sesuai norma masyarakat, *body shaming* dapat mengakibatkan emosi penolakan sosial, yang dapat menimbulkan stres, kesedihan, dan tekanan di samping hilangnya kepercayaan diri (Wijaya et al., 2020). Yolanda et al, (2022) menyatakan bahwa salah satu alasan seseorang merasa tidak percaya diri terhadap



dirinya adalah *body shaming*. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa *body shaming* dapat menyebabkan perubahan kecil maupun besar dalam hidup seseorang. Individu akhirnya akan merasa tidak berguna dan merasa tidak dihargai. Selain itu, *body shaming* dapat menyebabkan keinginan bunuh diri bagi mereka yang mengalaminya karena mereka tertekan oleh penghinaan yang mereka terima. Akibatnya, mereka menggunakan metode yang tidak sehat untuk mengubah penampilan mereka, seperti mengonsumsi obat diet dalam dosis yang tidak disarankan (Thenu et al., 2022). Ada yang berpendapat bahwa pria dan wanita memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda; pria lebih yakin dengan penampilan mereka daripada wanita (Trimayati et al., 2023). Hal ini karena wanita lebih peduli dengan kecantikan mereka daripada pria karena daya tarik fisik menarik perhatian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *self-acceptance* dan *self-confidence* pada wanita dewasa awal yang mengalami *body shaming*. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat penerimaan diri seseorang, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Hasil analisis statistik dengan nilai $P = 0.000 < 0.05$ dan korelasi $r = 0.708$ menguatkan hubungan positif ini, dengan kontribusi *self-acceptance* sebesar 51% terhadap *self-confidence*. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya *self-acceptance* sebagai faktor kunci dalam membangun *self-confidence*, khususnya pada wanita dewasa awal yang menghadapi tekanan sosial terkait standar kecantikan. Temuan ini juga menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis untuk membantu individu yang mengalami *body shaming*, serta mendukung program-program edukasi masyarakat yang bertujuan untuk mengurangi dampak negatif dari standar kecantikan yang tidak realistis. Dengan demikian, penelitian ini berperan dalam mempromosikan kesejahteraan psikologis dan keberdayaan individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Batubara, J. R. L. (2010). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21–29.
- Dewi, W. C., & Nursanti, E. (2022). Body Image Dengan Harga Diri Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Skincare (Perawatan Wajah). *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(2), 66–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.32492/idea.v6i2.6202>
- Diannur, R. (2019). Fenomena *body shaming* di kalangan mahasiswa. *EJournal Sosiatri-Sosiologi*, 7(4), 37–49.
- Fatmawati, F., Afrizawati, A., Miftahuddin, M., Suhaimi, S., Zatrachadi, M. F., Darmawati, D., & Nurjanah, A. S. (2021). Hubungan *body shaming* terhadap keadaan *self confidence* remaja. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 13–17. <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v4i1.13845>
- Gayatri, R., & Rahmasari, D. (2022). Penerimaan diri pada beauty vlogger yang mengalami *body shaming*. *Jurnal Penelitian Psikologi Penelitian*, 9(1), 56–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.44711>
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan perlakuan *body shaming* dengan citra diri mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79–86.
- Hikmawati, F., Azizah, N., Basyai, A. C. P., & Ramdani, Z. (2023). Improving Self-Acceptance of Body Shaming using Gratitude Journal Method. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 23(2), 221–226.



- Insani, M. F., & Yuliana, N. (2023). Komunikasi Intrapersonal dalam Proses Penerimaan Diri Mahasiswi Korban Body Shaming. *Jurnal Common*, 7(2), 176–188. <https://doi.org/https://doi.org/10.344010/common>
- Kusrini, I., & Satiningsih, S. (2023). Proses Penerimaan Diri pada Individu yang Mengalami Body Shaming. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 506–521.
- Lestari, S. (2019). Bullying or body shaming? young women in patient body dysmorphic disorder. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 59–66. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v3i1.1512>
- Masithoh, N. A. (2020). Body Shame pada Mahasiswa Generasi Milenial di Universitas Negeri Semarang. UNNES.
- Maulani, F. A. (2019). Body image dan tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal. *Cognicia*, 7(3), 369–377.
- Nasution, N. B., & S. E., & Artikel Abstrak, I. (2020). Pengaruh Body Shaming terhadap Self-Esteem Siswa SMP. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v5i7.13770>
- Panda, R. (2023). Hubungan Body Image (Citra Tubuh) Dengan Kepercayaan Diri Remaja Di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 6(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.32584/jikj.v6iNo.1.1951>
- Pastimo, O. F. A., & Muslikah, M. (2022). The Relationship between Self-Acceptance and Social Support with Self-Confidence in Madrasah Tsanawiyah. *Edukasi*, 16(2), 90–99.
- Pranowo, T. A., & Kusumastiti, W. T. (2022). Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Pelaku dan Korban Body Shaming. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 575–583.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, A. N. K., S. A., & D. H. (2024). Analisis Komparatif antara Probability dan Nonprobability dalam Penelitian Pemasaran. *Jurnal Pajak Dan Analisis Ekonomi Syariah*, 1(3), 108–120. <https://doi.org/10.61132/jpaes.v1i3.248>
- Putri, D. F., & Wening, S. (2023). Korelasi Penerimaan Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kristen Di Sekolah Menengah Kejuruan Saraswati Sukoharjo. *VocationalL: Jurnal Inovasi Pendidikan Kejuruan*, 3(2), 88–95. <https://doi.org/https://doi.org/10.51878/vocational.v3i2.2248>
- Pangestu, R. A. (2021). Hubungan Self Acceptance Dengan Kecenderungan Cinderella Complex Pada Mahasiswi. In Skripsi
- Pratitis, A. H., & H. W. (2013). Proses Penerimaan Diri Perempuan Dewasa Awal Yang Mengalami Kekerasan Seksual Pada Masa Anak-anak. *Jurnal Kepribadian Dan Sosial*, Vol 2.
- Rahmawati, N., & Zuhdi, M. S. (2022). Pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri mahasiswa di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 27–33. <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/consilia.5.1.27-33>
- Rupang, I., Opod, H., & Sinolungan, J. (2013). Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA Rex Mundi Manado. *EBiomedik*, 1(1).
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan Masa Hidup* (13th ed.). Erlangga.



- Sari, A. F. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self Confidence Pada Remaja Putri Dalam Mengikuti Pelajaran Di Madrasah Aliyah Alkhoirot Pagelaran Kabupaten Malang. In Skripsi
- Sari, T. I., & Rosyidah, R. (2020). Pengaruh Body Shaming terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(2), 202–217. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i2.9105>
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Tadius, K. K., & Ambarwati, K. D. (2023). Penerimaan Diri Pada Remaja Wanita di Universitas Kristen Satya Wacana yang Mengalami Body Shaming. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 12950–12960.
- Thenu, H. M. R., Gisella, C. B., Shaputri, S. N. Y., Afida, K. F., Shantika, S. M., Purnama, R. R., Nadwan, H., & Putri, M. S. (2022). Upaya Pencegahan Terjadinya Body Shaming Berujung Bullying Dilingkungan Sekolah Menengah Pertama 43 Kota Bandung. *Nusantara: Jurnal Pendidikan, Seni, Sains Dan Sosial Humaniora*, 1(01).
- Trimayati, R. H., Sholichah, I. F., & Alfinuha, S. (2023). Perbandingan tingkat kepercayaan diri ditinjau dari jenis kelamin pada siswa sma negeri 1 cerme. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 18(1), 42–48. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v18i1.5315>
- Tumakaka, S. M., Meizara, E., Dewi, P., & Hamid, H. (2022). Gambaran Ketidakpuasan Terhadap Bentuk Tubuh (Body Dissatisfaction) pada Pengguna Instagram. In *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* (Vol. 2, Issue 1). <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jtm.v2i1.36007>
- Widiyani, D. S., Rosanda, D. A., Cardella, T. F., Florensa, M. V. A., & Ningsih, M. T. A. S. (2021). Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa [the Relationship Between Body Shaming Behavior and Students Self Image]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 9(1), 67–78. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.19166/nc.v9i1.3464>
- Wijaya, A. G. S., Kebayantini, N. L. N., & Aditya, I. (2020). Body shaming dan perubahan perilaku sosial korban (Studi pada remaja di kota Denpasar). *Jurnal Sosiologi*, 1(2).
- Yolanda, A., Suarti, N. K. A., & Muzanni, A. (2022). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4494>
- Zahda, F. S., Hamid, H., & Nurdin, M. N. H. (2024). The Relationship of Self-Acceptance with Body Shame in Obese Adolescents in Makassar City. *Pinisi Journal of Art, Humanity, and Social Studies*, 4(3), 151–162.
- ZAP Beauty. (2019). https://zapclinic.com/files/ZAP_Beauty_Index_Agustus_2019.pdf

