

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab ini dijelaskan mengenai latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian yang akan diteliti.

1.1 Latar Belakang

Setiap orang ingin memiliki tubuh yang sehat, bentuk tubuh yang sesuai dengan standar yang diinginkan, dan berat badan yang ideal. Selain pertimbangan kesehatan, penampilan seseorang sering dipengaruhi oleh bentuk tubuh dan berat badannya. Penampilan memiliki signifikansi yang tinggi bagi setiap orang, tanpa memandang jenis kelamin, baik itu wanita ataupun pria. Penampilan merujuk pada cara individu memengaruhi persepsi orang lain tentang diri mereka sendiri melalui penampilan fisik dan perilaku sosial mereka (Hasmalawati, 2017). Setiap orang mengharapkan kesehatan tubuh agar dapat mengikuti aktivitas sehari-hari tanpa hambatan, baik dalam pekerjaan maupun interaksi sosial. Kesehatan yang optimal juga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup. Umumnya setiap wanita maupun pria, termasuk remaja dan dewasa, mengharapkan penampilan yang menarik dan memikat dalam setiap situasi. Sebagian besar wanita dan pria dewasa masih sangat memperhatikan aspek penampilan fisik mereka.

Fase dewasa awal adalah periode peralihan dari remaja ke dewasa, dimulai pada usia 18 hingga 25 tahun, pada fase perkembangan ini, individu masih melakukan banyak sekali eksperimen dan eksplorasi mengenai jalan hidup yang akan ia tempuh nantinya (Santrock, 2011). Putri (2018), menyatakan bahwa dewasa awal merupakan fase yang penuh dengan berbagai tantangan dan tekanan emosional, masa reproduktif, pembentukan identitas, komitmen, pergeseran nilai-nilai, dan adaptasi terhadap pola hidup yang baru. Pada tahap ini, seseorang akan mulai melepaskan ketergantungannya dengan orang lain, di mana dirinya akan memiliki tanggung jawab yang semakin besar ketika menjadi orang dewasa.

Ketika memasuki fase dewasa, baik pria maupun wanita telah memahami bagaimana menerima dan mengoptimalkan perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada mereka. Meskipun penampilan mereka mungkin tidak seperti yang mereka harapkan, mereka menyadari kelemahan-kelemahan tersebut dan menyadari bahwa meskipun tidak dapat sepenuhnya menghilangkannya, namun mereka dapat berupaya untuk memperbaiki penampilan mereka. Kesadaran ini mendorong minat mereka terhadap aspek-aspek yang terkait dengan kesehatan, kecantikan, pola makan, dan olahraga (Santrock, 2011).

Faktanya, terdapat beberapa kondisi yang memengaruhi perubahan minat pada masa dewasa awal yang akhirnya dapat memengaruhi tugas perkembangan dewasa awal, salah satunya yaitu mengenai penampilan fisik (Hurlock, 1991). Menurut, Cash (2012), masalah penampilan menjadi elemen krusial dalam membentuk citra diri seseorang terkait dengan pandangan mereka terhadap tubuh, dan hal ini memiliki dampak yang signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri individu tersebut.

Di era *modern* saat ini banyak pria dan wanita dewasa awal yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan memperbaiki penampilan diri mereka. Kegiatan olahraga saat ini dikenal dengan istilah *workout*, yang melibatkan beragam aktivitas fisik dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. *Workout* dapat dilakukan di berbagai lokasi, seperti pusat kebugaran, atau di rumah dengan menggunakan peralatan *fitness* atau hanya mengandalkan berat tubuh (Fitriana & Darmawan, 2021).

Seseorang yang melakukan rutinitas *workout* memiliki tujuan mencapai kebugaran tubuh, tidak hanya berkaitan dengan kesehatan tetapi juga terkait dengan penampilan agar dapat mencapai bentuk tubuh yang ramping dan ideal. Oleh karena itu, mendapatkan tubuh yang ramping dan ideal menjadi keinginan umum bagi setiap orang pada fase dewasa awal. Mereka meyakini bahwa memiliki tubuh yang ramping dan ideal dapat menjadikan mereka pusat perhatian dan meningkatkan rasa percaya diri mereka (Cash & Pruzinsky 2002).

Self-confidence (kepercayaan diri) merupakan sikap pikiran seseorang dalam melakukan penilaian terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar. Ini menciptakan keyakinan pada kemampuan individu untuk melaksanakan tugas sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya (Ghufron & Risnawita, 2017). Menurut Anisa et al., (2020), *self-confidence* merupakan hasil dari proses pembentukan identitas. Selain itu, tingkat *self-confidence* dapat berbeda antara individu dan perbedaan ini dipengaruhi oleh bagaimana masyarakat menerima individu tersebut. Jika individu merasa diterima oleh masyarakat, maka mereka akan merasa aman dan nyaman dalam mengejar berbagai tujuan mereka. Tingkat *self-confidence* yang kurang dapat menghambat kemampuan seseorang dalam mengaktualisasikan potensi mereka dan berkontribusi sepenuhnya dalam kehidupan masyarakat.

Lauster (2012), mendefinisikan bahwa *self-confidence* diperoleh melalui pengalaman hidup, baik yang berasal dari pengalaman pribadi maupun interaksi dengan orang lain. Lebih lanjut, ia menjelaskan bahwa *self-confidence* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka sendiri, sehingga seseorang dapat mengambil tindakan tanpa selalu merasakan kecemasan. Individu tersebut merasa bebas untuk mengejar aktivitas yang disukai, bertanggung jawab atas tindakan mereka, bersikap ramah dan sopan saat berinteraksi dengan orang lain, dan memiliki pemahaman yang baik tentang kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Menurut Nadiah et al., (2019), dampak yang dimunculkan ketika seseorang mempunyai *self-confidence* yang rendah bisa berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupannya. Diantaranya, meliputi munculnya kecemasan sosial, kesulitan dalam berkomunikasi, kurangnya motivasi untuk mencapai tujuan pribadi, serta perasaan takut dan gugup. Dampak-dampak tersebut dapat mengganggu kesejahteraan individu dengan memengaruhi pencapaian prestasi akademik dan profesional mereka, dan juga memengaruhi hubungan sosial. Pada akhirnya, semua hal ini dapat menjadi hambatan bagi individu dalam mencapai tujuan dan aspirasi hidup mereka.

Aspek utama yang memengaruhi *self-confidence* adalah pengalaman dicintai dan menerima apresiasi dari orang lain (Candra & Trisnadewi, 2015). *Self-confidence* merupakan bagian penting dari kepribadian manusia yang dapat berfungsi sebagai alat untuk mengembangkan potensi individu, tanpa hadirnya *self-confidence*, seseorang mungkin menghadapi berbagai masalah dalam kehidupannya (Ghufron & Risnawita 2017). Individu yang merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka bisa menghadapi kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar, karena kurangnya rasa percaya diri terkait dengan kondisi tubuh mereka (Hurlock, 1991).

Menurut Hurlock (1991), penampilan fisik atau struktur tubuh merupakan salah satu faktor yang dapat berpengaruh pada tingkat *self-confidence* pada masa dewasa awal. Dalam konteks ini, penampilan fisik yang dianggap kurang menarik dapat menjadi hambatan dalam proses penyesuaian individu dengan lingkungan sosial. Dari pernyataan tersebut, diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Ifdil et al., (2017), menyatakan bahwa penampilan fisik merupakan salah satu faktor yang memengaruhi tingkat *self-confidence*. Faktor ini didasarkan pada bagaimana individu menilai kondisi fisik mereka, termasuk bentuk tubuh dan penilaian pribadi mereka terhadap penampilan fisik diri.

Namun, masih banyak orang yang beranggapan bahwa individu yang sempurna adalah seseorang yang memiliki penampilan menarik, cerdas, postur tubuh yang tinggi, kesan langsing, dan bentuk tubuh yang dianggap ideal. Walaupun pada hakikatnya, definisi individu yang sempurna bergantung pada bagaimana seseorang memberikan makna dan persepsi terhadap konsep tersebut (Hasmalawati, 2017). Oleh karena itu, saat ini banyak dewasa awal yang melakukan latihan fisik (*workout*) untuk mencapai tampilan tubuh yang dianggap ideal oleh mereka, sebab *self-confidence* seseorang akan meningkat ketika memiliki kondisi fisik yang dianggap sempurna (Arnain, 2019).

Workout dapat dilakukan dua sampai tiga kali atau lebih dalam seminggu, tujuannya adalah untuk memulihkan kinerja otot sehingga dapat menjalani aktivitas fisik dengan maksimal pada minggu berikutnya. Penting juga untuk

memberikan waktu istirahat guna menghindari terjadinya kelelahan akibat latihan yang berlebihan. (Ramadhan & Yuliastrid, 2021). Ditambahkan oleh Cash (2012), ketika individu menyadari bahwa bentuk tubuhnya sesuai dengan ideal yang diinginkan dan mereka merasa puas dengan penampilan fisiknya, maka hasilnya adalah *body image* yang positif dan peningkatan dalam *self-confidence*. Sebaliknya, jika seseorang merasa bahwa bentuk tubuhnya tidak memenuhi kriteria yang dianggap ideal, seperti menganggap bahwa penampilan wajahnya tidak menarik, memiliki tubuh terlalu kurus atau gemuk, kurang berotot, atau hal serupa, maka individu tersebut cenderung terobsesi dengan kondisi fisiknya. Ini mengakibatkan terbentuknya *body image* yang negatif, dan dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-confidence* individu tersebut rendah.

Hurlock (1991), mengungkapkan bahwa ketika seseorang menyadari dirinya tidak mungkin mencapai penampilan fisik yang dianggap ideal, hal ini dapat menyebabkan timbulnya perasaan ketidaknyamanan. Terkadang, situasi semacam ini membuat individu sulit menerima kondisi fisiknya sendiri, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan penurunan tingkat *self-confidence*. Sebaliknya, jika individu dapat menerima penampilan fisiknya, hal ini dapat menciptakan perasaan kebahagiaan dan menghasilkan sikap positif yang tercermin dalam peningkatan tingkat *self-confidence* dan *self-concept* yang sehat.

Pernyataan tersebut juga diperkuat oleh hasil *Dove Girl Beauty Confidence Report*, yang mengungkapkan bahwa "7 dari 10 perempuan di Indonesia merasa tidak percaya diri dengan penampilan mereka, sehingga mereka cenderung menghindari keterlibatan dalam aktivitas-aktivitas penting sehari-hari." Masalah *self-confidence* yang rendah ini menjadi sebuah keprihatinan yang serius (Liputan6.com). Sejalan dengan penelitian Mukti dan Dania (2022), bahwa dari jumlah total 30 mahasiswi FK UISU, 22 diantaranya mengalami masalah kelebihan berat badan yang menyebabkan memiliki tingkat *self-confidence* yang rendah. Selain itu, perlu ditekankan bahwa kegemukan adalah salah satu komponen yang terkait dengan penampilan fisik (Widhiasari & Soetjningsih, 2022).

Penelitian ini dilakukan di Kota Bekasi sebagai respons terhadap tren meningkatnya partisipasi individu dalam aktivitas *workout*. Fenomena ini dipicu oleh kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, sekaligus dorongan untuk memperbaiki penampilan fisik. Berdasarkan penelitian oleh Berbudi et al., (2022), terungkap bahwa aktivitas *workout* di Kota Bekasi mengalami peningkatan setelah pandemi COVID-19 yang dimulai pada akhir tahun 2019. Tujuan utama di balik tren ini adalah keinginan untuk melindungi diri dari paparan COVID-19, sekaligus meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup aktif dan pola hidup bersih serta sehat.

Selain itu, saat ini terdapat banyak individu dewasa awal yang aktif melakukan kegiatan olahraga (*workout*), baik itu di rumah dengan mengandalkan berat tubuh dan peralatan *fitness*, maupun di pusat kebugaran. Tindakan tersebut dilakukan tidak hanya untuk menjaga kesehatan, melainkan juga untuk meningkatkan penampilan fisik dengan tujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri (Wibowo & Rozali, 2021)

Informasi tersebut diperkuat melalui pelaksanaan penyebaran kuesioner oleh peneliti kepada sejumlah individu yang telah memasuki usia dewasa awal yang melakukan rutinitas *workout* di Kota Bekasi. Berdasarkan hasil awal yang diperoleh peneliti melalui penyebaran kuesioner menggunakan *platform Google Form*, ditemukan bahwa sebanyak 20 dari 22 responden (91%) mengalami masalah kepercayaan diri. Masalah kepercayaan diri yang dialami ini terkait dengan penampilan fisik, yaitu ketidaksesuaian dengan standar ideal tubuh seperti berat badan yang terlalu berlebih atau kurang, tubuh terlalu pendek, dan perubahan bentuk serta ukuran tubuh. 16 dari 22 responden (72%) menyatakan mereka sudah melakukan *workout* sebagai rutinitas dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan memperbaiki penampilan diri mereka, tetapi masih membuat dirinya tidak percaya diri.

Kemudian, sebanyak 91% dari total responden, yang berarti 20 dari 22 responden, seringkali melakukan perbandingan diri dengan individu lain yang dianggap memiliki postur tubuh yang lebih sempurna daripada yang mereka miliki. Sebanyak 21 dari 22 responden (95%) menyatakan bahwa persepsi

tubuh yang dianggap tidak ideal dapat berdampak pada tingkat kepercayaan diri mereka. Pernyataan tentang kekhawatiran terhadap pendapat orang lain tentang diri mereka diungkapkan oleh 20 dari 22 responden (91%), hal ini menyebabkan dampak negatif pada kehidupan mereka.

Dampak dari seseorang yang mengalami masalah kepercayaan diri terlihat dalam hasil kuesioner yang disebar, bahwa 16 dari 22 responden (73%) mengalami perasaan seperti sedih, takut, marah, bahkan kecemasan berlebihan. Sebanyak 19 dari 22 responden (86%) mereka menyatakan, mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial, sehingga mereka cenderung menghindari dari interaksi sosial karena khawatir akan mendapat penilaian negatif dari orang lain terhadap diri mereka terkait dengan bentuk serta ukuran tubuhnya.

Dari hasil survei yang telah dipaparkan, terlihat bahwa *self-confidence* pada individu dewasa awal yang melakukan rutinitas *workout*, baik laki-laki maupun perempuan, dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor, baik yang berasal dari faktor eksternal maupun faktor internal individu. Baik pria maupun wanita cenderung melakukan perbandingan terlebih dahulu dengan individu yang mereka anggap lebih unggul, terutama dalam hal kondisi penampilan fisik. Akibatnya, beberapa individu menunjukkan reaksi emosional, seperti perasaan marah, sedih, ketakutan, dan bahkan tingkat kecemasan yang berlebihan. Hal ini mengakibatkan mereka menghindari interaksi dalam lingkungan sosial karena takut akan pandangan negatif yang mungkin dimiliki orang lain terhadap diri mereka.

Pemaparan tersebut sejalan dengan pandangan Husna (2013), bahwa seseorang akan mengalami perasaan sedih, kecemasan, atau stres, jika penampilan fisiknya menciptakan kesan negatif terutama di mata orang lain dan dari lawan jenis. Sejalan dengan pandangan Hakim (2005), bahwa seseorang yang memiliki tingkat *self-confidence* yang rendah umumnya menunjukkan kelemahan atau kekurangan dalam berbagai aspek, seperti mental, fisik, sosial, atau ekonomi, serta cenderung menjauh dari kelompok yang dianggap lebih unggul.

Ketika memasuki fase dewasa, permasalahan terkait penampilan fisik dapat dihadapi baik oleh laki-laki maupun perempuan. Perempuan mengalami transformasi bentuk tubuh, termasuk peningkatan berat badan, yang mungkin menimbulkan masalah kelebihan berat badan dengan berbagai penyebab. Secara umum, perempuan cenderung memiliki proporsi lemak tubuh yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, sehingga menyebabkan penampilan mereka terlihat lebih berisi dibandingkan dengan laki-laki (Hurlock, 1991). Permasalahan penampilan fisik pada laki-laki, biasanya terjadi karena mereka merasa tubuhnya terlalu kurus dan kurang berotot (Cash, 2012).

Namun, perempuan cenderung lebih memperhatikan aspek penampilan mereka daripada laki-laki. Perempuan selalu berusaha menghindari bentuk badan yang tidak menarik, seperti terlalu kurus, gemuk, atau memiliki berat tubuh melebihi batas yang dianggap normal (*overweight*) (Dinata & Pratama 2022). Apabila terdapat perbedaan yang signifikan antara *body image* yang dirasakan seseorang dengan gambaran tubuh idealnya, ini bisa menimbulkan penilaian yang tidak positif terhadap penampilannya (Sari & Rahayu 2022). Keadaan tersebut dapat mendorong seseorang untuk mencari berbagai cara guna mencapai tubuh ideal yang diinginkan, meskipun pada dasarnya tindakan tersebut dilakukan sebagai upaya mengurangi tekanan yang timbul akibat penilaian negatif terhadap *body image* yang tidak sesuai dengan gambaran idealnya.

Body image (citra tubuh) adalah persepsi, perasaan, dan sikap terhadap seluruh tubuh atau bagian tubuh tertentu seseorang (Alidia, 2018). *Body image* adalah penilaian yang dilakukan oleh individu terhadap penampilan fisiknya, yang dapat bersifat positif atau negatif (Cash & Pruzinsky, 2002). Menurut Smolak dan Thompson (2009), tingkat *body image* seseorang dapat tercermin dari sejauh mana kepuasan individu terhadap berbagai aspek tubuh dan penampilan fisik secara menyeluruh. *Body image* yang positif memainkan peran krusial dalam meningkatkan rasa percaya diri seseorang, membantu pengembangan kemampuan diri, mencapai aktualisasi diri, dan membentuk konsep diri yang lebih positif.

Apabila seseorang memiliki *body image* yang negatif, mereka cenderung mengembangkan persepsi, pemikiran, perasaan, dan perilaku yang tidak sehat terhadap tubuh mereka. Hal ini sering kali mencakup pandangan bahwa tubuh dan penampilannya kurang menarik, yang berpotensi mengurangi tingkat percaya diri (Voelker et al., 2015). Keterkaitan antara *body image* dan *self-confidence* juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh F. Safitri et al., (2022), di mana temuan dari penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara *body image* dan tingkat *self-confidence*. Dengan kata lain, semakin positif *body image*, semakin tinggi tingkat *self-confidence*.

Diperkuat oleh hasil penelitian lain dari Widhiasari dan Soetjningsih (2022), bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *body image* dan *self-confidence*, menunjukkan bahwa semakin positif *body image*, semakin tinggi pula tingkat *self-confidence*. Meskipun demikian, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Rizal (2020) yang tidak sejalan dengan temuan lainnya. Dari hasil penelitian, terlihat bahwa terdapat hubungan negatif antara *body image* dan *self-confidence*. Ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *body image*, semakin rendah tingkat *self-confidence*.

Hasil dari beberapa pertanyaan dalam survei kuesioner mengenai *self-confidence* pada dewasa awal yang melakukan rutinitas *workout* menunjukkan bahwa hampir semua responden mengalami masalah *self-confidence* (kepercayaan diri), ini disebabkan karena masalah penampilan fisik. Mereka menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap pencapaian standar tubuh ideal dan sering kali melakukan perbandingan terhadap penampilan fisik dengan individu lain yang dianggap memiliki penampilan yang lebih baik. Meskipun, mereka secara teratur melakukan latihan fisik (*workout*) untuk menjaga kesehatan dan penampilan fisik, mereka cenderung menunjukkan respons emosional seperti perasaan minder, stres, sedih, ketakutan, kesal, bahkan memiliki rasa cemas yang tinggi.

Dengan demikian, mereka menganggap bahwa masalah *self-confidence* yang mereka hadapi membuatnya kesulitan dalam membangun hubungan sosial. Akibatnya, mereka cenderung menghindari interaksi sosial atau enggan bergaul dengan orang lain karena takut menerima penilaian negatif

tentang diri mereka. Selain itu, situasi ini berpotensi memberikan dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan seseorang karena memengaruhi tingkat *self-confidence*.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Santrock (2011), bahwa tugas perkembangan fase dewasa awal melibatkan identitas dan psikososial, perkembangan kognitif, perkembangan sosial, dan perubahan fisik. Perubahan fisik yang dimaksud terkait dengan penampilan fisik. Lalu, ditambahkan oleh Hurlock (1991), terdapat beberapa kondisi yang memengaruhi perubahan minat pada masa dewasa awal yang akhirnya dapat memengaruhi tugas perkembangannya tersebut, salah satunya yaitu mengenai penampilan fisik.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, peneliti akan mengaitkan *self-confidence* dengan *body image* karena masih banyak individu dewasa awal yang melakukan rutinitas *workout* tetapi masih mengalami masalah *self-confidence*. Lalu, terdapat penelitian terdahulu yang memberikan hasil yang belum konklusif, seperti adanya studi yang menyatakan bahwa *body image* berhubungan dengan tingkat *self-confidence*, sementara penelitian lain menemukan bahwa *body image* tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan *self-confidence*. Maka, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara *Body Image* dengan *Self-Confidence* pada Dewasa Awal yang Melakukan Rutinitas *Workout* di Kota Bekasi”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dan data survei yang diperoleh peneliti terhadap individu dewasa awal yang melakukan rutinitas *workout* di Kota Bekasi, bisa dilihat bahwa masih banyak individu dewasa awal yang mengalami masalah *self-confidence* terkait dengan penampilan fisik. Untuk membuktikan fenomena atau masalah yang muncul pada dewasa awal terkait *body image* yang berhubungan dengan tingkat *self-confidence* adalah melalui penemuan kesenjangan dari penelitian-penelitian terdahulu. Adapun peneliti uraikan dalam bentuk paragraf dibawah ini:

Penelitian yang dilakukan oleh Fernando (2019) yang berjudul “Gambaran Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas” menghasilkan bahwa wanita dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan memiliki tingkat *self-confidence* yang rendah, dimana mereka menarik diri dan kesulitan dalam menyesuaikan diri saat berinteraksi dengan orang lain. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Duran et al., (2020) yang berjudul “*Relationship between orthorexia nervosa, muscle dysmorphic disorder (bigorexia), and self-confidence levels in male students*” didapatkan hasil bahwa gangguan makan seperti dismorfik otot dan ortoreksia nervosa dapat berdampak pada tingkat kepercayaan diri individu. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa mahasiswa pria yang terobsesi mencapai tubuh berotot atau mengikuti pola makan yang dianggap "sehat" cenderung kurang percaya diri. Ini mungkin terjadi karena mereka tidak merasa puas dengan tampilan fisik mereka atau memiliki kekhawatiran berlebihan terkait pola makan.

Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh S. F. Safitri dan Rizal (2020) yang berjudul “Hubungan *Body Image* dengan *Self-Confidence* pada Remaja *Overweight* yang Mengalami *Body Shaming*” menghasilkan bahwa *body image* memiliki hubungan yang negatif dengan *self-confidence*. Peneliti menyimpulkan bahwa semakin tinggi *body image* maka semakin rendah *self-confidence* yang dimiliki oleh remaja *overweight* yang mengalami *body shaming*, dan sebaliknya. Ini mengindikasikan adanya korelasi terbalik antara kedua variabel.

Penelitian yang dilakukan Wibowo dan Rozali (2021) yang berjudul “Gambaran Kepercayaan Diri Pada *Member Fitopia Fitness Center*” menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri *member fitopia fitness center* berada pada kategori rendah yaitu sebesar 52,2%. Penyebabnya adalah ketidakstabilan pemikiran dan sikap terhadap kewajiban berolahraga, yang menyebabkan kecemasan dan kekhawatiran terhadap penampilan fisiknya.

Penelitian yang dilakukan oleh F. Safitri et al., (2022) yang berjudul “Hubungan antara *Body Image* dengan Kepercayaan Diri serta Implikasinya Pada Bimbingan dan Konseling” mengindikasikan bahwa ada hubungan yang

signifikan antara *body image* dan *self-confidence*. Para peneliti menyimpulkan bahwa semakin tinggi *body image* yang dimiliki seseorang, semakin tinggi pula *self-confidence*, dan sebaliknya.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Widhiasi dan Soetjningsih (2022) yang berjudul “Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Mahasiswi yang Mengalami Kegemukan” menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada mahasiswi yang mengalami kegemukan. Dalam kesimpulan penelitian, ditemukan bahwa semakin positif citra tubuh mahasiswi, semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh mahasiswi yang mengalami kegemukan. Sebagian besar responden dalam penelitian ini menunjukkan citra tubuh dan tingkat kepercayaan diri pada tingkat sedang. Kontribusi efektif citra tubuh terhadap kepercayaan diri adalah sebesar 3,84%, yang menyiratkan bahwa sekitar 96,16% faktor lain masih mempengaruhi tingkat kepercayaan diri peserta.

Berdasarkan fenomena masalah di latar belakang, kesenjangan hasil penelitian di rumusan masalah, dan belum banyak penelitian yang membahas dewasa awal yang mencakup pria dan wanita dewasa awal yang melakukan rutinitas *workout*. Maka dari itu, peneliti bermaksud mengetahui: “Apakah ada Hubungan antara *Body Image* dengan *Self-Confidence* pada Dewasa Awal yang Melakukan Rutinitas *Workout* di Kota Bekasi?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan *self-confidence* pada dewasa awal yang melakukan rutinitas *workout* di Kota Bekasi.

1.4 Manfaat Penelitian

Pada penelitian ini mempunyai dua jenis manfaat penelitian, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini diharapkan dapat membantu pembaca memahami betapa penting memiliki *body image* yang positif

untuk meningkatkan rasa percaya diri, khususnya pada dewasa awal. Selain itu, juga diharapkan dapat menjadi tambahan referensi di bidang Psikologi Perkembangan terutama dalam konteks hubungan antara *body image* dengan *self-confidence* pada dewasa awal.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman. dan informasi terkait relasi antara *body image* dan tingkat *self-confidence*, dengan tujuan untuk bisa lebih membaca kemampuan diri terkait kepercayaan diri (*self-confidence*). Selain itu, diharapkan bahwa penelitian ini dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi peneliti di masa depan, khususnya dalam bidang penelitian yang melibatkan *body image* dan tingkat *self-confidence*.

