

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Individu yang memasuki fase remaja akan lebih memperhatikan perubahan dan perkembangan yang terjadi pada dirinya. Batasan usia remaja menurut Monks (2006) dapat dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu masa remaja awal, masa remaja pertengahan, dan masa remaja akhir. Individu mengalami peningkatan kesadaran pada dirinya atau biasa disebut *egosentrisme* pada usia 12 hingga 21 tahun. Salah satu komponennya adalah *imaginary audience*. Pada komponen ini remaja berusaha untuk dapat diperhatikan, terlihat di depan umum, serta berada di “panggung” (David Elkind, dalam Santrock, 2012). Menurut Wirawan (2002) untuk mendefinisikan remaja seharusnya disesuaikan dengan budaya setempat, sehingga untuk di Indonesia digunakan batasan usia 11 hingga 24 tahun dan belum menikah.

Pada fase remaja terjadi proses peralihan dan perubahan secara biologis (fisik), sosio-emosional, ataupun kognitif (Santrock, 2007 dalam Denich & Ifdil, 2015). Perkembangan fisik ataupun mental pada fase remaja terjadi begitu pesat (Sobur, 2003). Perubahan fisik yang tidak sesuai dengan standar ideal sering kali membuat individu tidak siap dalam menerima dirinya sendiri. Remaja perempuan akan lebih mudah merasakan kecemasan akan ketidakmampuannya karena perempuan memiliki sifat yang lebih sensitif (Rahayu, 2019). Perempuan akan mulai melihat nilai-nilai yang baru dalam hidupnya pada usia 16 hingga 20 tahun, sehingga membuat remaja tersebut lebih memahami keadaan dirinya (Frischa, Zadrian & Ifdil, 2013).

Perubahan kondisi fisik yang dialami individu secara drastis mengakibatkan individu tersebut menjadi kurang percaya diri dengan tubuhnya (Pratiwi, 2019). Padahal kepercayaan diri sangat dibutuhkan bagi setiap individu, karena memiliki pengaruh yang besar bagi individu itu sendiri dalam menjalani kehidupan. Menurut Walgito (2000) kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dalam masa perkembangan remaja. Kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri. Individu yang memiliki kepercayaan diri

akan melakukan hal-hal yang disukainya, tidak terlalu cemas dalam melakukan tindakan-tindakannya, dan bertanggung jawab atas perbuatannya (Lauster, 2003). Kepercayaan diri mengacu pada rasa kompetensi dan keterampilan seseorang, kemampuan yang mereka rasakan untuk menghadapi berbagai situasi secara efektif (Shrauger, 1975). Individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi, lebih mampu mengembangkan potensi dan aktualisasi diri daripada individu yang memiliki kepercayaan diri rendah (Burns, 1993 dalam Apollo, 2005).

Pada hakikatnya setiap individu memiliki rasa kepercayaan diri. Menurut Riyanti (2020), kepercayaan diri tumbuh melalui proses interaksi yang sehat dalam lingkungan sosial individu dan berlangsung secara kontinu dan berkesinambungan. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Hakim, 2002). Proses terbentuknya kepercayaan diri menurut Angelis (2003) ialah terbentuknya kepribadian sesuai dengan tahap perkembangannya, pemahaman terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, melalui pengalaman-pengalaman yang telah dilaluinya, serta keyakinan dan tekad untuk melakukan suatu usaha agar tujuan hidupnya dapat tercapai.

Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan individu, yaitu faktor internal terdiri dari konsep diri dan harga diri, kondisi fisik, kegagalan dan kesuksesan, pengalaman hidup, peran lingkungan keluarga dan faktor eksternal terdiri dari pendidikan, lingkungan, pengalaman hidup, dan bekerja (Anthony, 1992). Menurut Perkins (2018) terdapat aspek-aspek yang diperlukan bagi individu untuk memahami dan mencapai kepercayaan diri dalam dirinya, yang juga menjadi prasyarat untuk mewujudkan perilaku kepercayaan diri. Aspek-aspek tersebut merupakan aspek dalam *internal self-confidence* yang terdiri dari *self-efficacy*, *self-esteem*, dan *self-compassion*.

Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa tingkat kepercayaan diri pada remaja berada pada kategori sedang, hanya sebagian kecil dari remaja yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi (Tohir, 2005, Suhardinata, 2010). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Farida (2014) mendapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat 25% kepercayaan diri remaja berada pada kategori sedang, 75%

kepercayaan diri remaja berada pada kategori rendah. Penyebab utama rendahnya rasa percaya diri adalah karena faktor kondisi fisik. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fitri, dkk (2018) terdapat fenomena yang menyatakan bahwa penyebab remaja kurang percaya diri adalah karena merasa ukuran badan terlalu besar, tinggi badan tidak sesuai dengan diharapkan, terdapat beberapa siswa yang merasa dirinya kurang menarik, terdapat beberapa siswa yang senang menggunakan kosmetik secara berlebihan, dan ada siswa yang senang menyendiri karena merasa dirinya tidak sebanding dengan temannya.

Individu yang memiliki pemikiran negatif tentang kondisi fisiknya akan memengaruhi kepercayaan diri individu tersebut. Salah satu penyebab individu memiliki pemikiran yang negatif mengenai kondisi fisiknya ialah karena pernah menjadi korban *body shaming*. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan *body shaming* akan berdampak pada pola pikir yang negatif pada korban. Hasilnya menunjukkan bahwa perlakuan *body shaming* dapat menimbulkan penilaian diri sendiri yang buruk (Eva, 2016). Penilaian yang buruk terhadap diri sendiri menyebabkan individu tersebut menjadi tidak percaya diri.

Body shaming adalah tindakan mengomentari negatif tentang fisik, mengejek penampilan, atau citra diri seseorang (Vargas, 2015, Chaplin, 2005). *Body shaming* merupakan bentuk perilaku mengevaluasi penampilan diri maupun orang lain terhadap internalisasi standar kecantikan ideal (Fredricson & Robert, 1997). Beberapa bentuk *body shaming* yang kerap kali di temukan adalah berkomentar negatif tentang ukuran tubuh, warna kulit, kulit berjerawat, dan lain sebagainya. Menurut Fauzia dan Rahmiaji (2019) bentuk-bentuk *body shaming* ini sendiri meliputi *fat shaming*, *skinny/thin shaming*, rambut tubuh/tubuh berbulu, dan warna kulit.

Perlakuan *body shaming* seringkali diterima dari teman, saudara, dan keluarga bahkan dari orang tidak dikenal baik disengaja ataupun tidak disengaja. Menurut ilmu kriminologi, keluarga bisa menjadi salah satu faktor pelaku melakukan perbuatan *body shaming*. Kepribadian pelaku dibentuk dari suatu kebiasaan yang dilakukan oleh lingkungan keluarganya sejak pelaku kecil atau dari keturunan gen-gen. Kebiasaan dalam perbuatan penghinaan yang terbentuk dari lingkungan

tersebut, dapat dianggap menjadi hal yang biasa untuk dilakukan. Padahal perbuatan penghinaan tersebut dapat membuat korban terganggu mentalnya bahkan dapat merusak suatu kejiwaan sampai ke hal bunuh diri (Mutmainnah, 2020).

Isu *body shaming* telah menjadi isu internasional. Melihat individu dinista, dihina, dan diintimidasi melalui tubuhnya yang berefek pada hancurnya diri, hilangnya rasa cinta, dan syukur atas karunia tubuh dari sang pencipta (Febrianty, 2018, dalam Dea, 2020). Santoso (2018) melaporkan bahwa pada tahun 2018 polisi menangani 966 kasus penghinaan fisik atau *body shaming* di Indonesia. Melalui penegakan hukum maupun pendekatan meditasi antara korban dan pelaku, yang berhasil diselesaikan adalah sebanyak 347 kasus. Salah satu tempat yang kerap kali terjadinya tindakan *body shaming* adalah di sekolah (dalam Amin & Serni, 2020).

Menurut laporan Desideria (2019), korban *body shaming* atau kritik mengenai warna kulit, ukuran badan, bahkan bentuk kaki dialami oleh lebih dari separuh orang dewasa. Menurut survei *Body Peace Resolution* yang digelar oleh *Yahoo! Health* pada tahun 2016, korban perlakuan *body shaming* lebih banyak terjadi pada perempuan daripada laki-laki. Survei tersebut dilakukan terhadap 2.000 orang dengan rentang usia 13-64 tahun.

Dilihat dari fenomena yang terjadi, tentu ini menjadi hal yang sangat mengawatirkan bagi korban yang mengalami perlakuan *body shaming*, karena salah satu dampak dari perlakuan *body shaming* adalah krisisnya kepercayaan diri pada korban. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Micheal (2020) mendapatkan hasil penelitian bahwa *body shaming* merupakan bentuk komunikasi dengan konotasi negatif dan berakibat buruk bagi penyintasnya yaitu timbulnya rasa malu, kurangnya perasaan untuk mencintai diri sendiri dan dapat menurunkan kepercayaan diri penyintasnya. Fathi (2011) mengatakan bahwa perilaku *body shaming* memiliki dampak terhadap korbannya seperti percaya diri rendah, merasa malu, marah, mudah tersinggung, dan bahkan mengalami stress. Perlakuan *body shaming* tidak hanya meninggalkan luka secara fisik, melainkan juga dapat memicu tekanan mental dan gangguan psikologis termasuk juga kurangnya rasa ketidakpercayaan diri seseorang (Tuti, 2018).

Individu yang memiliki kepercayaan diri rendah akan merasa takut dan khawatir dalam menyuarakan pendapat, tidak yakin dalam menentukan pilihan, sering membandingkan dirinya dengan orang lain, dan pesimis dalam menghadapi tantangan (Lautser, 2003). Remaja yang memiliki rasa kepercayaan diri rendah, akan sering ragu saat menjalankan tugas, tidak berani tampil di depan umum atau tidak bicara saat tidak mendapat dukungan, kerap kali menutup diri, menghindari situasi komunikasi, menarik diri dari lingkungan, sedikit melibatkan diri dalam suatu kegiatan kelompok, menjadi lebih agresif, bersikap bertahan, dan membalas dendam perlakuan yang dianggapnya tidak adil (Hurlock 1991).

Kasus *body shaming* kerap kali ditemukan secara langsung ataupun melalui media sosial (Gani, 2021). Salah satu *platform* media sosial yang sering ditemukan tindakan *body shaming* adalah pada Instagram. Instagram adalah media sosial yang berbasis foto, gambar, dan video yang merupakan *platform* yang digemari khalayak untuk saling mengomentari tampilan visual sesama penggunanya. Instagram telah menjadi media sosial yang paling banyak digunakan untuk melakukan perundungan termasuk di dalamnya adalah *body shaming* di internet (Geofani, 2019). Bentuk *body shaming* yang ditemukan berupa komentar negatif mengenai fisik dalam postingan di *feeds instagram* atau *via direct message*. Karakteristik responden yang terkena *body shaming* dalam penelitian ini adalah individu yang pernah mengalami *body shaming* secara langsung ataupun dari media sosial.

Penelitian ini berfokus untuk meneliti kepercayaan diri pada remaja perempuan yang pernah menjadi korban *body shaming*. Perlakuan *body shaming* cenderung lebih sering dialami oleh perempuan. Salah satu penyebab perempuan lebih rentan terkena perlakuan *body shaming* adalah karena masyarakat lebih kritis terhadap penampilan perempuan daripada laki-laki. Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Northop (2012) bahwa perempuan cenderung lebih dianggap memiliki tubuh yang kurang ideal oleh orang lain karena terkadang perempuan menjadi objek dari perasaan negatif orang lain sehingga hal ini dapat meningkatkan kecenderungan perasaan malu pada perempuan. Perempuan lebih cemas akan kelemahan yang dimilikinya dibanding dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif (Myers, 1983). Sifat sensitif yang dimiliki setiap

perempuan membuat lebih mudah dipengaruhi rasa khawatir dengan dampak yang timbul dalam hubungan interpersonal (Morris, dalam Leavy, 1983).

Beberapa penelitian sebelumnya menyatakan bahwa perlakuan *body shaming* akan berpengaruh terhadap kepercayaan diri seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Nasrul dan Rinaldi (2020), menyatakan bahwa tingkatan *body shame* yang tinggi menyebabkan tingkat kepercayaan diri yang rendah pada siswa SMAN 5 Pariaman. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahayu (2019) juga mendapatkan hasil penelitian bahwa penerimaan pesan *body shaming* memengaruhi kepercayaan diri remaja perempuan di media sosial Instagram. Adapun penelitian serupa yang dilakukan oleh Geofani (2019), mendapatkan hasil penelitian bahwa *cyberbullying body shaming* pada media sosial instagram memengaruhi kepercayaan diri wanita karir di Pekanbaru.

Selaras dengan penelitian sebelumnya, Fauzia (2019) meneliti pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri berdasarkan karakter individu yaitu introvert dan ekstrovert, hasil penelitian menyatakan bahwa pada remaja perempuan dengan karakter ekstrovert yang pernah mengalami perlakuan *body shaming*, mereka mengalami penurunan kepercayaan diri yang berefek juga pada sikap yang sensitif dan lebih berhati-hati dalam melakukan suatu hal, seperti dalam pakaian yang akan di gunakan, dan juga dalam berdandan. Disisi lain, dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa pada remaja perempuan dengan karakter introvert yang pernah mengalami perlakuan *body shaming*, mereka semakin tidak percaya diri, selain itu mereka juga selalu menyalahkan diri sendiri, perasaan tidak aman pada diri sendiri, sehingga membatasi diri dan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dari lingkungan sosialnya.

Oleh karena itu, berdasarkan penelitian-penelitian tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh *Body Shaming* terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan".

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan, maka idenifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah kepercayaan diri penting untuk dimiliki oleh individu?
2. Apa saja faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri pada individu?
3. Apakah dampak dari kepercayaan diri yang rendah pada individu?
4. Bagaimana dampak dari perlakuan *body shaming* bagi korban?
5. Apakah terdapat pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada remaja perempuan?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penulis membatasi masalah yang diteliti yaitu pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada remaja perempuan.

1.4. Rumusan Masalah

Perumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh antara *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada remaja perempuan?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada remaja perempuan.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dari penelitian ini dapat bermanfaat sebagai wawasan baru mengenai perlakuan *body shaming* terhadap kepercayaan diri dan diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi perbandingan untuk penelitian selanjutnya, serta dapat menjadi referensi tambahan dalam penelitian terkait selanjutnya.

1.6.2. Manfaat Praktis

Secara praktis, dari penelitian ini diharapkan pembaca dapat meminimalisir bahkan menghindari perlakuan *body shaming* setelah mengetahui faktor-faktor, bentuk-bentuk, dan dampak dari perlakuan *body shaming* dan dapat lebih membangun dan mengoptimalkan kepercayaan diri yang dimilikinya setelah mengetahui dampak jika individu memiliki kepercayaan diri yang rendah.