

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana masa yang harus dilewati membedakan antara masa kanak-kanak dengan tahapan selanjutnya (Santrock, 2003). Menurut Hurlock (1980) masa remaja merupakan periode penting karena terdapat perubahan yang terjadi dengan pesat sehingga diperlukan pembentukan sikap dan perilaku. Perubahan yang terjadi meliputi perubahan fisik, psikis, dan psikososial. Salah satu perubahan yang paling nampak dialami remaja adalah perubahan fisik yang ditandai dengan perubahan bentuk tubuh pada masa pubertas. Akibat langsung dari perubahan fisik dapat berpengaruh pada lingkungan. Hal tersebut di dukung oleh pendapat Hurlock (1980) yang mengatakan karena adanya kesadaran akan reaksi sosial terhadap bentuk tubuh menyebabkan remaja perihatin akan pertumbuhan tubuhnya yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku.

Hal tersebut membuat remaja sulit untuk menerima perubahan fisiknya dan membuat remaja sibuk dengan bentuk tubuhnya, padahal disisi lain remaja juga memiliki tugas perkembangan yang lain seperti perkembangan kognitif dimana proses berpikir remaja menjadi lebih kompleks. Menurut Erikson (1968) tugas perkembangan remaja yang paling penting adalah pembentukan identitas diri. Perkembangan fisik dan perkembangan kognitif menjadi penting karena mempengaruhi karekteristik remaja dalam mencapai identitas diri. Saat mencapai identitas diri muncul kekhawatiran tentang pendapat orang lain ketika menjalin relasi sosial. Dalam menjalin relasi tidak sedikit remaja mengalami *body shaming* yang terjadi karena adanya reaksi sosial terhadap bentuk tubuh.

Menurut Evans (2010) *body shaming* adalah suatu bentuk komentar pada penampilan fisik orang lain. Komentar tersebut berupa ejekan mengenai penampilan fisik yang dilontarkan dalam bentuk lisan maupun tulisan. Sementara Brigitta, Aristarchus & Ryan (2018) mengatakan *body shaming* merupakan suatu bentuk kekerasan verbal-emosional yang sering tidak disadari oleh pelakunya karena umumnya dianggap wajar. *Body shaming* sendiri merupakan fenomena yang penting untuk diperhatikan karena menurut Fauzia & Rahmiaji (2019) *body shaming* atau mengomentari kekurangan fisik orang lain tanpa disadari sering dilakukan orang-orang. Meski bukan kontak fisik yang merugikan, namun *body shaming* sudah termasuk jenis perundungan secara verbal. Bahkan dalam komunikasi sehari-hari tidak jarang terselip kalimat candaan yang berujung pada *body shaming*. Salah satu tindakan *body shaming* yang terjadi adalah *fat shaming*, *thin shaming*, dan *skin shaming*. Perilaku *body shaming* dapat menjadikan seseorang semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri terhadap lingkungan.

Di Indonesia sendiri marak terjadi kasus *body shaming* salah satunya pada remaja. Hal tersebut didukung oleh data laporan Mabes Polri terdapat 966 kasus *body shaming* yang ditangani polisi dari seluruh Indonesia sepanjang tahun 2018 (detik.com, 2018). Berdasarkan laporan KPAI mencatat berdasarkan hasil *survey* yang dilakukan pada tahun 2019 sebanyak 68% kasus *body shaming* dilakukan oleh siswa SMK di Indonesia (data.kpai.go.id, 2019). Sedangkan hasil *survey* ZAP Clinic pada tahun 2020 diperoleh sekitar 62,2% responden mengatakan pernah menjadi korban *body shaming*, responden yang berusia 13-22 tahun menjadi korban *body shaming* dengan persentasi 67,8% (databoks.katadata.co.id, 2021). Berdasarkan data tersebut masih banyak remaja yang melakukan tindakan *body shaming*.

Body shaming juga belakangan ini terjadi di kalangan publik figur, salah satunya Mayang yang kerap mendapatkan *body shaming* oleh warganet. Perilaku tersebut membuat Mayang sampai konsultasi ke ahli terapi (kompas.tv, 2022). Mayang mengaku sering mendapatkan perilaku *body shaming* dari warganet hingga membuatnya merasa rendah diri. Hujatan dari warganet yang mengarah ke *body shaming* ini kerap membuatnya sedih. Terlebih, tak sedikit warganet yang membanding-bandingkannya dengan orang lain. Tak ingin terus-terusan tertekan dengan rasa rendah diri tersebut, Mayang lantas memutuskan untuk berkonsultasi kepada ahli terapi.

Berdasarkan kasus tersebut sering kali faktor yang mendasari seorang melakukan *body shaming* adalah sebagai bentuk mengintimidasi orang lain sehingga bisa menjatuhkan mental korban. Sejalan dengan salah satu aspek *body shaming* yang dikatakan oleh Gilbert & Miles (2002) berdasarkan komponen kognitif sosial adanya pemikiran dari orang lain yang menilai seseorang rendah mampu mengakibatkan individu memandang dirinya rendah. Mayang yang kerap mendapat perlakuan *body shaming* merasa sedih dan merasa rendah diri hal tersebut membuat Mayang konsultasi ke ahli terapi. Menurut Centi (1993) individu yang mempunyai rasa rendah diri biasanya mempunyai konsep diri yang negatif. *Body shaming* yang diterima oleh Mayang menunjukan indikasi dari konsep diri yang negatif sehingga ia memutuskan untuk konsultasi ke ahli terapis.

Kasus *body shaming* bisa terjadi pada semua orang tidak hanya publik figur salah satunya Inri, korban *body shaming* yang sempat mencoba bunuh diri (okezone.com, 2019). Kerap mendapat perlakuan *body shaming* karena memiliki tubuh yang besar membuat Inri sempat melakukan percobaan bunuh diri hingga harus di larikan ke rumah sakit oleh kedua orang tuanya. Kejadian tersebut berlangsung saat ia masih duduk di bangku SMA. Ketika dipanggil dengan sebutan gajah, Inri hanya memendam masalahnya dan berujung pada depresi. Berdasarkan kasus tersebut individu tidak dapat menilai bahwa ia memiliki fisik yang baik tanpa adanya reaksi dari individu lain yang menunjukkan secara fisik bahwa ia memang menarik. Evans (2010) menjelaskan dampak *body shaming* adalah mengalami depresi mereka merasa tertekan dan stres terhadap lingkungan sekitar yang dirasa tidak menerima keberadaannya karena bentuk dan ukuran tubuhnya yang berlebih

atau tidak sesuai standar ideal masyarakat.

Terdapat kasus *body shaming* lainnya dilansir dari situs berita cewekbanget.id (2018) remaja berusia 17 tahun bunuh diri di sekolahnya karena tidak tahan dipanggil gendut. Pelajar ini melompat dari lantai lima gedung sekolahnya. Ia tak kuasa menahan ejekan dari teman sekelasnya yang sering memanggilnya gendut, hal tersebut membuat ia lama-kelamaan mulai menarik diri dari pergaulan dan kehilangan kepercayaan diri. Kerap mendapat perlakuan buruk di lingkungan membuat ia depresi sehingga memutuskan untuk bunuh diri di hadapan teman-teman yang sering mengejeknya. Menurut aspek komponen perilaku *body shaming* yang dipaparkan oleh Gilbert & Miles (2002) remaja tersebut merasa malu sehingga memiliki kecenderungan untuk menghindar dari lingkungan sekitarnya karena terdapat perasaan tidak nyaman yang timbul dari pandangan rendah dari orang lain serta merasa terancam di lingkungannya. Hal tersebut menimbulkan dampak pada perlakuan *body shaming* yang diterimanya.

Berdasarkan kasus tersebut pengaruh lingkungan menjadi salah satu faktor dalam mempengaruhi perkembangan remaja dalam melakukan *body shaming*, namun tidak semua remaja mampu menghadapi *body shaming*. Hal tersebut menimbulkan perlunya pembentukan sikap dalam menghadapi *body shaming*. Salah satu faktor yang membuat remaja mampu menghadapi *body shaming* adalah konsep diri. Menurut Santrock (2003) remaja memiliki pemikiran tentang siapakah diri mereka. Konsep diri merupakan aspek internal dimana individu mampu menyikapi dengan baik informasi maupun evaluasi yang diterima tentang dirinya. Konsep diri berkembang dari pengalaman seseorang yang berkaitan dengan perlakuan orang lain terhadap dirinya.

Menurut Fitts (1971) konsep diri adalah susunan pola persepsi yang terorganisir yang diamati serta dialami oleh individu tentang dirinya. Seperti yang telah dijelaskan oleh Agustini (2006) konsep diri merupakan aspek penting dalam diri seseorang, karena konsep diri merupakan acuan dalam berinteraksi dengan lingkungan. Konsep diri positif akan mempengaruhi perilakunya menjadi positif dan konsep diri negatif juga akan mempengaruhi perilakunya yang cenderung melakukan tindakan yang negatif atau tindakan yang kurang baik (Stuart & Laraia, 2013). Menurut Coopersmith (1991) karakteristik dengan konsep diri positif yaitu bebas mengemukakan pendapat, cenderung memiliki motivasi tinggi untuk mencapai prestasi, mampu mengaktualisasikan potensi dan mampu menyelaraskan diri dengan lingkungannya. Sedangkan untuk konsep diri yang negatif Coopersmith (1991) mengemukakan beberapa karakteristik, yaitu mempunyai perasaan tidak aman kurang menerima dirinya sendiri dan biasanya memiliki harga diri yang rendah.

Dalam menghadapi *body shaming* perilaku yang ditampilkan individu serta bagaimana penilaian orang lain terhadap individu menjadi acuan bagi individu dalam menilai dirinya. Remaja yang memiliki konsep diri positif mampu mengenali dan menerima informasi yang diterima tentang dirinya sehingga remaja tersebut

bisa mengevaluasi dirinya menjadi positif dan menerima dirinya apa adanya. Sedangkan remaja yang memiliki konsep diri negatif menjadi tidak menyukai bentuk fisik mereka, memunculkan perilaku tidak sehat bahkan bisa berkembang menjadi depresi, memberi penilaian, dan pandangan kepada dirinya secara negatif atau rendah, dan cenderung merasa tidak disenangi orang lain serta mudah putus asa sehingga membuat dirinya mudah memperoleh perilaku yang tidak menyenangkan. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Alini & Langen, 2021) dengan judul “Gambaran Kejadian *Body Shaming* Dan Konsep Diri Pada Remaja di SMK 1 Kuok” memperoleh hasil 85 responden (53,8%) mengalami *body shaming* tinggi dan 89 responden (56,6%) memiliki konsep diri rendah.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dalam hal ini pembentukan konsep diri menjadi penting untuk membentuk sikap dalam menghadapi *body shaming*. Konsep diri terbentuk melalui proses belajar sejak masa pertumbuhan manusia dari kecil hingga dewasa. Menurut Fitts (1971) pembentukan konsep diri itu sendiri dapat ditentukan oleh dua aspek, yaitu aspek internal dan eksternal. Aspek internal adalah penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan dunia di dalam dirinya, dan aspek eksternal adalah individu menilai dirinya melalui hubungan dan aktivitas sosialnya, nilai-nilai yang dianutnya, serta hal-hal lain di luar dirinya. Konsep diri dipengaruhi oleh lingkungan, dan pandangan individu itu sendiri terhadap dirinya. Konsep diri yang dimiliki oleh remaja dalam membentuk sikap dan perilaku diduga berhubungan dengan dukungan sosial yang diterimanya. Konsep diri dapat bergerak di dalam kesatuan positif ke negatif berkaitan langsung dengan respon lingkungan sosial individu (Burn, 1993). Respon lingkungan yang dimaksud adalah dukungan sosial. Sarafino (2002) dukungan sosial dilihat dari perasaan senang individu serta penghargaan karena adanya kepedulian atau membantu individu dalam menerima dari orang-orang atau kelompok yang lain.

Dukungan sosial yang diberikan terhadap individu memberikan dampak positif dan negatif. Dampak positif bagi individu yang menerima dukungan sosial dari orang lain, individu tersebut akan lebih mampu melakukan penyesuaian diri di lingkungannya, ataupun menyesuaikan diri dalam keadaan atau masalah yang dialami (Amylia & Surjaningrum, 2014). Sedangkan penilaian secara negatif terhadap persepsi dari dukungan sosial dapat dipersepsi bahwa dukungan sosial tersebut tidak diterima dengan baik, individu tersebut tidak merasakan efek yang baik, dikarenakan kurang tepat dengan apa yang dibutuhkan individu tersebut (Rokhmatika & Darminto, 2013).

Dalam menghadapi *body shaming* remaja yang mendapatkan dukungan sosial tinggi dari orang lain berupa semangat, perhatian, penghargaan, dan kasih sayang akan lebih mampu melakukan penyesuaian diri di lingkungannya ataupun menyesuaikan diri dalam keadaan atau masalah yang dialami karena remaja merasa diterima dan dihargai yang akan membentuk konsep diri yang positif. Remaja yang memiliki konsep diri positif dalam menghadapi *body shaming* akan cenderung lebih

optimis, menunjukkan rasa percaya diri, dan selalu bersikap positif terhadap suatu hal. Sedangkan remaja yang memperoleh dukungan sosial yang negatif dalam menghadapi *body shaming* akan merasa sendiri, merasa tidak dicintai, merasa tidak diakui, dan merasa tidak dihargai yang akan membentuk konsep diri yang negatif. Remaja yang memiliki konsep diri negatif ketika menghadapi *body shaming* akan memandang dirinya lemah, tidak berdaya, tidak mampu berbuat apa-apa, tidak kompeten, merasa gagal, merasa tidak menarik, tidak disukai, serta memiliki pemikiran-pemikiran negatif tentang dirinya.

Dengan demikian dalam menghadapi *body shaming* fungsi dukungan sosial dipengaruhi oleh bagaimana pandangan remaja terhadap dukungan yang diterima dari lingkungan sosialnya. Pembentukan konsep diri dapat dipengaruhi oleh lingkungan. Dalam menghadapi *body shaming* pada remaja, lingkungan yang memberikan dukungan positif akan mempermudah remaja untuk membentuk konsep diri positif. Sebaliknya, lingkungan yang memberikan dukungan sosial rendah akan membentuk konsep diri negatif. Lingkungan akan menghasilkan persepsi yang dapat mempengaruhi seseorang dalam membentuk konsep diri. Remaja yang mampu membentuk konsep diri positif dalam menghadapi *body shaming* akan mudah menerima dan berdamai dengan dirinya. Hal itu tentu berpengaruh pada perilaku remaja tersebut dalam menghadapi *body shaming*. Selain itu, konsep diri juga dibentuk dari pengalaman, perilaku diri, dan penilaian orang lain terhadap individu. Maka dari itu diperlukan lingkungan yang positif agar konsep diri yang dibentuk positif.

Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ahmad (2019) dengan judul “Hubungan Antara Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan *School Well-Being* Pada Siswa SMP N X Playen Gunung Kidul” dengan hasil ada hubungan yang signifikan antara konsep diri, dukungan sosial keluarga dan *school well-being*. Pada penelitian Aziz, Mujidin & Yuzarion (2020) dengan judul “Hubungan Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Kematangan Karir Siswa MA Madania” memperoleh hasil terdapat hubungan positif antara konsep diri dan dukungan sosial orang tua terhadap kematangan karir siswa MA Madania.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan di atas, pada penelitian kali ini peneliti ingin meninjau hubungan yang sifatnya sebab-akibat atau kausalitas dari dukungan sosial terhadap konsep diri. Penelitian ini juga meninjau dukungan sosial secara lebih umum. Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk melihat apakah dukungan sosial yang diterima oleh remaja dapat mempengaruhi konsep diri mereka dalam menghadapi *body shaming*.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap konsep diri pada remaja dalam menghadapi *body shaming*?

1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat adanya pengaruh dukungan sosial terhadap konsep diri pada remaja dalam menghadapi *body shaming*.

1.3.2 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian tentang dukungan sosial dan konsep diri pada remaja dalam menghadapi *body shaming* diharapkan dapat memberikan manfaat:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan yang bermanfaat di bidang ilmu Psikologi, terutama bidang Psikologi Perkembangan dan Kepribadian yang berkaitan dengan dukungan sosial, konsep diri, dan *body shaming*.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi remaja, maupun lingkungan disekitar remaja dalam menangani kasus *body shaming* yang terjadi pada remaja yang berkaitan dengan dukungan sosial dan konsep diri.



Universitas
Esa Unggul