

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah individu yang akan beranjak ke masa dewasa dan tahap pencarian jati diri, mengenal lawan jenis. Perkembangan remaja saat ini dituntut harus siap dan mampu menghadapi tantangan dan pergaulan yang dihadapinya. Menurut Santrock (2003), usia remaja dimulai dari usia 12-23 tahun dan mendefinisikan masa remaja sebagai tahap perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, kognitif, dan sosiol-emosional. Perubahan biologis meliputi perubahan sifat, fisik individu, dan perubahan kognitif meliputi perubahan dalam pikiran, kecerdasan dan bahasa tubuh, sedangkan perubahan sosio-emosional meliputi perubahan hubungan individu dengan orang lain, perasaan, kepribadian dan peran konteks sosial dalam perkembangan. Menurut Hurlock & B (2003) Masa remaja merupakan masa peralihan, dimana seseorang telah meninggalkan masa kanak-kanak yang rentan dan sangat bergantung pada orang lain, namun belum siap untuk memasuki masa dewasa yang penuh tanggung jawab, baik terhadap diri sendiri maupun masyarakat.

Pada masa remaja, seseorang akan memasuki fase yang sangat menarik dimana terjadi banyak perubahan pada dirinya. Salah satu masalah yang sering terjadi adalah perubahan fisik pada individu yang memasuki masa remaja, yang dapat menjadi tantangan bagi remaja yaitu ketika individu tersebut mulai membangun interaksi sosial dengan lingkungan sekitarnya, terutama dengan teman sebaya. Remaja akan mengalami perubahan fisik yang diharapkan yaitu bentuk tubuh yang ideal selama masa perkembangan fisik. Kondisi tubuh yang tidak sempurna seringkali menyebabkan individu diperlakukan dengan tidak baik oleh teman sebaya atau masyarakat sekitarnya, mejelek-jelekan, dan memberikan komentar buruk mengenai bentuk yang dikenal sebagai tindakan *body shaming* Hayuputri (2018).

Body shaming adalah suatu tindakan mengomentari atau mengkritik bentuk fisik seseorang yang mengacu pada penampilan fisik yang tidak ideal. Menurut Gilbert & Miles (2002), *body shaming* adalah pengalaman memalukan ketika seseorang secara langsung mengkritik penampilan dalam diri seseorang, termasuk kondisi pikiran, *personality*, tingkah laku, serta menimbulkan perasaan malu. Perilaku *body shaming* dapat membuat seseorang merasa tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri pada lingkungan masyarakat. Standar bentuk tubuh ideal di negara maju dan berkembang, termasuk di Indonesia adalah tubuh yang memiliki keserasian

antara berat dan tinggi badan (Sakinah, 2018). *Body shaming* terhadap bentuk tubuh merupakan perilaku yang dilakukan melalui kata-kata atau ucapan, dan tanpa disadari juga tindakan merendahkan penampilan fisik seringkali dilakukan oleh orang-orang dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan dalam berkomunikasi sehari-hari, seringkali terdapat kata-kata candaan yang berujung pada tindakan yang merendahkan orang lain. Tindakan *body shaming* sering terjadi di lingkungan sosial para remaja dan perilaku tersebut memiliki dampak yang cukup besar bagi korbannya. Korban *body shaming* akan mengalami perasaan malu pada bentuk tubuh atau penampilan fisik yang mereka miliki ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan tampilan ideal yang diharapkan (Gani & Jalal, 2021).

Survey Body Peace Resolution menyatakan bahwa 94% remaja perempuan dan 64% remaja laki-laki yang pernah mengalami *body shaming* (Hestianingsih, 2018). *Survey ZAP Beauty Index 2020*, menunjukkan bahwa di Indonesia korban yang pernah mengalami *body shaming* mendapat berbagai perlakuan yaitu 47% responden mengalami *body shaming* karena tubuhnya yang dianggap terlalu berisi, 36,4% responden mengalami *body shaming* karena memiliki kulit yang berjerawat, sebanyak 28,1% responden yang menjadi korban *body shaming* karena bentuk wajah yang tembem, dan 23,3% reseedonden yang terkena *body shaming* karena warna kulit yang gelap, serta 19,6% yang terkena *body shaming* karena dianggap memiliki tubuh yang terlalu kurus (Monavia, 2021). Hal ini, data *survey ZAP Clinic* pada tahun 2020 menyatakan bahwa sekitar 62,2% responden mengatakan pernah menjadi korban *body shaming* dan responden mulai dari usia 13-22 tahun yang menjadi korban *body shaming* terbanyak dengan persentase 67,8%. Dari hasil survey di atas bahwa banyak remaja mengalami *body shaming* dan mendapatkan berbagai perlakuan *body shaming* terhadap fisiknya, serta *body shaming* adalah suatu masalah serius di kalangan remaja di Indonesia, dan dianggap suatu hal yang dapat mengganggu dan berbahaya karena telah ditetapkan undang-undang bagi orang yang melakukan *body shaming*.

Kasus yang berkaitan dengan tindakan *body shaming*, juga dipaparkan oleh MABES Polri mengatakan bahwa terdapat 966 kasus penghinaan fisik atau *body shaming* yang ditangani polisi dari seluruh Indonesia sepanjang 2018 dan sebanyak 347 kasus diantaranya telah ditangani dengan tuntas. Hal ini dikarenakan sudah diterapkan UU ITE (Undang-Undang Informasi dan Transaksi) untuk menjerat kasus tersebut, dimana menjadikan perilaku *body shaming* bukanlah perilaku yang sepele karena ada sanksi hukum bagi pelaku (Santoso, 2018). Selain itu, dampak bagi korban pun tidak dapat dihindari dan cukup memprihatinkan karena adanya perlakuan *body shaming* pada dirinya. Fenomena *body shaming* termasuk tindakan *bullying* yang berupa *bullying* secara verbal dimana penghinaan dan kata-kata memiliki dampak yang sama negatifnya dengan *bullying* dalam bentuk fisik maupun psikologis (Boulton & Hawker, 1997). Di Indonesia terdapat beberapa kasus *body shaming* seperti yang dialami anak remaja berusia 15 tahun di Batam,

Kepulauan Riau, tewas diduga dipukul teman sendiri. Peristiwa tersebut berawal dari *bullying* atau ejekan terhadap tubuh remaja yang berusia 16 tahun yang menjadi terduga pelaku (Haris, 2020). Kasus lainnya terkait *body shaming* yang termasuk dari *bullying* secara verbal terjadi juga pada seorang anak perempuan berinisial RA berusia 14 tahun, dimana RA mengalami *bullying* dan menceritakan bagaimana tertekannya mendapat kata-kata *bullying* yang tidak pantas dari teman-temannya di sekolah mengenai bentuk tubuhnya yang dianggap berlebihan. Hal ini membuat RA lebih memilih memendamkan kejadian *bullying* yang dialaminya karena merasa bahwa tidak ada satu pun temannya yang dapat membelanya, dan RA terlanjur tidak percaya diri serta RA merasa bahwa seluruh bagian tubuhnya tidak ada yang bagus (Curhatan, 2020).

Atsila (2021) menyatakan bahwa salah satu dampak *body shaming* dapat mengakibatkan mental seseorang jatuh secara permanen, dan dampak dari adanya *body shaming* dapat berupa gangguan psikologis pada diri korban dan kepercayaan diri seseorang akan menurun hingga menghilangnya kepercayaan dirinya. Dugaan ini sejalan dengan *Hello Giggles*, survey menyebutkan bahwa sebanyak 93% wanita dan 83% pria mengungkapkan rasa tidak percaya dirinya akibat *body shaming* yang dilontarkan orang-orang di sekitarnya. Perut dan kaki menjadi bagian tubuh yang sering membuat mereka malu, dan adanya perlakuan *body shaming* tersebut membuat beberapa krisis akan kepercayaan dirinya (CNN, 2018). Namun, tindakan *body shaming* tidak hanya membuat rasa kepercayaan diri seseorang menurun. Salah satu tindakan *body shaming* juga yang termasuk *bullying* verbal terjadi pada artis yang bernama Amanda Rawles dimana pernah mengakui saat masih duduk di bangku sekolah SMP (Sekolah Menengah Pertama) kerap diejek oleh teman-temannya dikarenakan berdarah bule tetapi berkulit gelap, kurus, dan berbadan pendek. Meski berupa ejekan, Amanda mengaku sakitnya sama saja bahkan lebih membekas, namun hal tersebut dijadikan Amanda sebagai motivasi untuk membuktikan diri hingga dapat sukses sampai saat ini dan tetap percaya diri. Kemudian, salah satu penyanyi tanah air juga mengalami kasus serupa yaitu Tulus, dimana pernah mengalami *bullying* verbal saat semasa sekolahnya yang harus merasakan pengalaman yang menyakitkan. Ia kerap kali dipanggil gajah oleh teman-temannya karna tubuhnya yang besar dan gerakannya yang lambat. Tulus mencoba bangkit setelah tahu bahwa gajah adalah hewan cerdas, kemudian menginspirasi dia untuk menciptakan lagu yang berjudul gajah dan membuat namanya semakin tenar sampai saat ini (Wulandari, 2022). Jika dilihat dari kasus-kasus fenomena di atas, diduga berdampak pada kepercayaan diri pada korban *body shaming*.

Menurut Lauster (2012) kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan percaya pada kemampuan diri sendiri, yang membuat individu tidak merasa terlalu khawatir dalam setiap tindakan, bebas melakukan aktivitas yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan, ramah dan sopan dalam berkomunikasi dengan orang lain, mampu menerima dan menghargai orang lain, memiliki motivasi

untuk mencapai prestasi dan dapat mengenali kelebihan serta kekurangan diri. Remaja yang memiliki kepercayaan diri dapat dilihat dari aspek-aspek yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, tanggung jawab, dan rasional atau realistis. Artinya remaja yang mengalami *body shaming* memiliki kepercayaan diri yang tinggi adalah berani menerima tantangan, mampu mengambil keputusan dan bertanggung jawab atas keputusannya, memiliki pandangan yang positif terhadap tantangan dan peluang yang mungkin muncul dalam kehidupan, mampu menyikapi segala persoalan sesuai dengan kenyataan, dan cenderung tidak terlalu terpengaruh oleh harapan yang tidak realistis atau pandangan yang terlalu idealistik. Berbeda dengan remaja yang mengalami *body shaming* diduga memiliki kepercayaan yang rendah adalah takut menerima tantangan sebagai konsekuensi, takut mengambil keputusan dan tidak bertanggung jawab atas keputusannya, tidak mampu menyikapi segala persoalan sesuai dengan kenyataan, dan cenderung terlalu terpengaruh oleh harapan yang tidak realistis atau pandangan yang terlalu idealistik.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Rahmawati & Zuhrdi, 2022) yang berjudul “Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung menunjukkan bahwa pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri mahasiswa yaitu mengalami perlakuan *body shaming* merasa malu serta minder dengan temannya yang lain, sebab merasa tidak bisa memenuhi standar masyarakat, merasa mendapat tekanan yang membuat melakukan perubahan terhadap dirinya, agar bisa diterima di masyarakat, serta perlakuan *body shaming* yang didapatnya ini berasal dari lingkungan teman sebaya, keluarga, ataupun masyarakat sekitar. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian peneliti yaitu perbedaan pada teori dan aspek-aspek kepercayaan diri.

Berbagai kasus *body shaming* yang sering terjadi di masa remaja, akan berdampak pada kesehatan emosional, efek jangka panjang karena terjadinya *body shaming*, rendahnya kepercayaan diri khawatir keshatatan masyarakat terhadap *body shaming* yang berdampak pada gangguan makan, sehingga perlu diberikan penanganan untuk mencegah dan mengurangi dampak dari *body shaming*. Mengingat remaja masih memiliki jalan yang panjang untuk meraih cita-citanya dan perlu dikembangkan potensinya, sehingga mendapatkan penanganan yang tepat.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul *Gambaran Kepercayaan Diri Pada Remaja Yang Mengalami Body Shaming*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka peneliti dapat dirumuskan masalah diangkat oleh peneliti untuk mengetahui:

1. Bagaimana gambaran kepercayaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming*?
2. Bagaimana gambaran kepercayaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming* berdasarkan data penunjang?

1.3 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini antara lain:

1. Mendapatkan gambaran kepercayaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming*.
2. Mendapatkan gambaran kepercayaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming* berdasarkan data penunjang.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat dan dapat berguna untuk pengembangan dalam ilmu psikologi mengenai perilaku *body shaming* dan kepercayaan diri.

2. Manfaat Praktis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para individu dengan pengetahuan dan wawasan bagi para pembaca khususnya pada remaja agar dapat memahami gambaran *body shaming* dan kepercayaan diri.
 - b. Penelitian diharapkan untuk sebagai pengetahuan dan dapat menjadikan masukan dalam bertindak dengan tidak melakukan *body shaming* antara individu atau orang lain.
 - c. Penelitian yang diharapkan bagi peneliti yaitu melakukan penelitian dengan variabel secara relevan dan menjadikan penelitian ini sebagai informasi tambahan dalam melakukan penyusunan penelitian.