

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Khadijah (Breaky, 1996) Masa remaja adalah masa ketika seseorang beralih dari anak-anak menjadi dewasa, dimulai pada usia 12 tahun dan berlangsung hingga awal usia 20-an. Pada masa ini, perubahan terjadi dengan cepat baik secara fisik maupun mental. Tuhan menciptakan setiap manusia dengan berbagai kelebihan dan kekurangan, baik internal maupun eksternal, bentuk fisik, potensi, atau kemampuan lainnya. Dalam kehidupan sosial, aspek yang paling terlihat dari penampilan fisik seseorang adalah tubuhnya. Bagi orang yang ingin tubuhnya memiliki penampilan yang lebih menarik, tubuh juga merupakan cerminan dari dirinya sendiri. Orang terinspirasi oleh keadaan ini untuk mencapai bentuk tubuh ideal mereka.

Transformasi fisik akan cukup signifikan selama masa remaja. Kesehatan mental remaja akan dipengaruhi oleh perubahan fisik saat ini. Salah satu aspek psikologis yang tampaknya mulai diperhatikan remaja adalah tubuh atau kondisinya (Sari, Harjono, & Priyatama, 2010). Menurut Santrock (2007), masa remaja juga ditandai dengan munculnya perilaku-perilaku yang mengarah pada keinginan untuk tampil menonjol, salah satunya adalah keinginan untuk mengubah penampilan. Manusia akan melalui masa-masa pertumbuhan dan perkembangan sepanjang hidupnya, salah satunya akan terjadi pada saat individu memasuki usia remaja. Usia remaja berkisar antara usia 12 sampai 21 tahun untuk perempuan dan 13 sampai 22 tahun untuk laki-laki (Santrock, 2002).

Menurut Dina Safitri (Hegner, 2003) individu dikatakan berkebalikan antara kemerdekaan dan keamanan ketika mereka berusia antara 14 dan 20 tahun. Dimulai pada usia 10 hingga 13 tahun dan berlangsung hingga usia 18 hingga 22 tahun, masa remaja menandai peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan ditandai dengan perubahan mental, fisik, dan keyakinan moral seseorang serta minat baru (Santrock, 2007).

Menurut Shilling (Christiani 2015), *body image* merupakan manifestasi dari bias gender yang mengakibatkan ketidaksetaraan dimana *body image* ideal perempuan lebih ditekankan daripada laki-laki. Namun seiring berjalannya waktu, pria juga mulai memperhatikan bagaimana bentuk tubuhnya. Pergeseran ini dipicu oleh tekanan dari dunia luar untuk memiliki tubuh ideal yang atletis, maskulin, dan berotot yang dipandang sebagai salah satu cara untuk menunjukkan kekuatan dan kejantanan, agar laki-laki memperhatikan penampilan mereka secara teratur agar memiliki *body image* yang positif (Dianningrum & Satwika 2021). Menurut Muhith (2015) citra tubuh adalah sikap individu, persepsi, keyakinan, dan pengetahuan individu tentang tubuhnya, seperti: ukuran, bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, dan makna terus menerus dalam benda kontak (seperti anting-anting, rias wajah, lensa kontak, pakaian, dan kursi roda) dari masa lalu dan sekarang. Menurut Sa'diyah (2015), citra tubuh atau *body image* seseorang adalah persepsi dirinya terhadap dirinya sendiri di mata orang lain dan anggapannya terhadap dirinya sendiri agar tampak layak di lingkungan sekitarnya.

Yusuf, dkk. (2015) mengatakan bahwa *body image* seseorang merupakan kumpulan dari sikap, baik secara sadar maupun tidak sadar yang melekat pada tubuhnya. Sikap ini mencakup persepsi tentang ukuran, fungsi, batasan, makna, dan benda-benda yang selalu bersentuhan dengannya (anting, riasan, pakaian, kursi, roda, dan sebagainya) baik dari masa lalu maupun masa kini. *Body image* merupakan penilaian individu terhadap tubuh dan penampilan seseorang. Menurut Cash (1994), *body image* seseorang merupakan evaluasi dari bagaimana mereka merasakan dan mengalami karakteristik dirinya. *Body image* seseorang adalah gambaran mental, persepsi, dan penilaian terhadap diri mereka sendiri dalam kaitannya dengan pikiran dan perasaan tentang bentuk dan ukuran mereka, serta pendapat orang lain.

Pendapat Liyanovitasari & Setyoningrum (2022) sejalan dengan pendapat Thompson dan Altabe (2018) yang mendefinisikan *body image* sebagai penilaian terhadap fisiknya ditinjau dari aspek tubuh lainnya yang berkaitan dengan penampilan. Begitu pula menurut Arthur dan Emily (2019), *body image*

seseorang adalah persepsi subjektif mereka terhadap penampilan fisik mereka dalam kaitannya dengan penilaian orang lain. Menurut Hoyt (dalam Naimah, 2017), *body image* seseorang adalah sikap mereka terhadap ukuran tubuh, bentuk, dan estetika berdasarkan penilaian mereka sendiri terhadap atribut fisik dan pengalaman afektif terkait. *Body image* dapat dipahami sebagai penilaian subjektif terhadap penampilan seseorang secara umum. Menurut Cash (2000), *body image* seseorang adalah sikap mereka terhadap tubuh mereka, yang bisa positif atau negatif.

Menurut Tita Rosita (Vargas, 2015) Istilah *body shaming* diciptakan untuk menggambarkan praktik menyalahkan kondisi tubuh seseorang. Menurut Hesty Septy Pratiwi (Dolezal, 2015) seseorang mengalami *body shaming*, yaitu pengalaman yang tidak menyenangkan dimana bentuk tubuhnya dipandang negatif oleh orang lain. Perbuatan ini dapat berdampak negatif bagi korban yang mengalaminya, membuat mereka merasa rendah diri, kurang percaya diri, dan terasing dari lingkungan. Akibatnya, akan berdampak pada mental korban. Penolakan bentuk memanasikan dirinya dalam sikap malu terhadap bagian tubuh, juga dikenal sebagai rasa malu tubuh.

Menurut Dariselle Jimenez-Ortiz (McKinley & Hyde 1996) Rasa malu dan bersalah yang dialami seseorang ketika mereka tidak terlihat seperti orang yang ideal. Istilah *body shaming* diciptakan untuk menggambarkan praktik menyalahkan kondisi tubuh seseorang. *Body image* dapat dipengaruhi oleh *body shaming* yang intens (Lestari, 2020). Menurut Lestari (2020), korban dan pelaku dari berbagai usia dapat melakukan *body shaming* tanpa memandang usia atau tipe tubuh. Menurut Evans (2019), *body shaming* merupakan bentuk kritik yang berpusat pada diri sendiri dan orang lain.

Body shaming adalah masalah serius yang harus diperhatikan karena merupakan bentuk intimidasi, kritik terhadap penampilan seseorang, dan platform media sosial yang berbahaya dikaitkan dengan standar kecantikan yang ideal (Gulf News, 2018). Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), *body image* (citra diri) dapat berdampak pada kondisi mental seseorang dan munculnya berbagai macam emosi, antara lain perasaan cemas, malu,

ketidakpercayaan terhadap harga diri sendiri, kemarahan, rendah diri, tidak menyukai penampilan sendiri, diet ketat, gangguan makan, dan gangguan mental lainnya.

Menurut Sumi Lestari (2019) berdasarkan penelitian Ellasdotir (2016) yang mengatakan bahwa *body shaming* memprediksi penyakit fisik dan melaporkan kesehatan fisik seseorang, penelitian ini mengatakan bahwa semakin banyak *body shaming* yang dimiliki seseorang, semakin besar kemungkinannya untuk sakit. Hal ini didukung oleh temuan penelitian Lamont (2015) bahwa *body shaming* berhubungan dengan kesehatan fisik seseorang. Kartono (1992), mengutip penelitian sebelumnya, menyatakan bahwa *body shaming* dapat memprediksi gangguan makan: pesta makan, anoreksia dan bulimia saraf.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya oleh Webb, Flerry, dan Jaffari (2016), *body shaming* akan memprediksi asosiasi positif dengan berat badan dan perkembangan perilaku anti obesitas jika diganti dengan sikap menyayangi diri sendiri. Menurut Gilbert (2007), *body shaming* adalah sikap atau perilaku yang berkaitan dengan berat badan, ukuran, dan penampilan seseorang di mata orang lain dan diri sendiri. Selanjutnya menurut Fredricson dan Robert (2020), *body shaming* merupakan metode evaluasi perilaku dan penampilan seseorang untuk menginternalisasi standar kecantikan yang ideal.

Menurut (Sakinah, 2018) Citra tubuh berkaitan dengan *body shaming*. Kajian Damanik (2018) yang berfokus pada dinamika psikologis perempuan yang mengalami *body shaming* pada perempuan usia dewasa awal dan menunjukkan bahwa mereka yang mengalami *body shaming* akan lebih memerhatikan tubuh dan menjadikan tubuh mereka sebagai objek (self-objectification). Hal ini menyebabkan rasa cemas dan meningkatkan rasa malu terhadap diri sendiri. Mereka juga melakukan usaha untuk mengurangi rasa malu, sesuatu yang membuat mereka menjadi objek *body shaming*. Ini karena citra tubuh berhubungan dengan persepsi seseorang, perasaan dan pikirannya tentang dirinya atau tubuhnya dan biasanya dikonseptualisasikan memiliki tubuh yang dinilai dari estimasi ukuran, evaluasi daya tarik tubuh dan emosi

yang terkait dengan bentuk tubuh dan ukurannya (Grogan, 1999; Muth dan Cash, 1997).

Menurut Lauster dan Daradjat (Wiranatha & Supriyadi, 2015), percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya sendiri berdasarkan pengalaman masa kecil. Menurut Perry (Rombe, 2014), kepercayaan diri adalah kapasitas untuk memiliki keyakinan pada kemampuan diri sendiri, untuk mendekati tugas dengan optimisme, dan tidak khawatir tentang apa yang tidak dapat dicapai. Menurut Grace (2008), percaya diri adalah memiliki keyakinan pada kemampuan diri sendiri. Menurut Guildford (Longkutoy, Sinolungan, & Opod, 2015), kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian seseorang yang harus dicapai agar dapat mewujudkan potensi dan kemampuannya. Itu dicontohkan dengan sikap tenang, percaya diri dalam tindakan seseorang, dan perasaan bahwa seseorang diterima oleh lingkungannya.

Rogers (Coopersmith, 1965) juga mendefinisikan kepercayaan sebagai kapasitas seseorang untuk secara mandiri membuat keputusan dan penilaian. Maslow (Arif, 2011) Salah satu kebutuhan dalam hirarki kebutuhan, pada tingkat kebutuhan harga diri, adalah mempercayai diri sendiri. Ketika kebutuhan aktualisasi diri seseorang tidak terpenuhi, mereka akan menghadapi berbagai masalah hierarkis, yang disebabkan oleh ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan mereka akan kepercayaan diri. Dampak dari insecurity antara lain merasa tidak aman dan tidak mampu bertindak, ragu-ragu dan membuang waktu untuk mengambil keputusan, merasa minder, kurang tanggung jawab, dan menyalahkan orang lain atas masalah serta pesimis terhadap hambatan.

Menurut Elfiky (2009) bertindak dengan percaya diri dalam menghadapi tantangan dan dalam keadaan apa pun berarti memiliki kepercayaan diri. Kepercayaan diri adalah dorongan untuk pertumbuhan dan perbaikan. Ifdil, Denich, dan Ilyas (2017) bahwa kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh bagaimana dia mempersepsikan kondisi fisiknya, seperti bentuk tubuh dan penilaian individu terhadap fisiknya. Yuliadi, dan Karyanta (2014)

berpendapat bahwa memiliki wajah yang cantik, terawat, dan berpenampilan menarik merupakan keinginan yang dimiliki oleh semua orang dan meningkatkan rasa percaya diri. Pola hidup sehat dapat ditandai dengan memiliki kepercayaan diri (Kartono, 1992). Selain itu, kepercayaan diri merupakan komponen penting dalam kemampuan seseorang untuk mengembangkan diri (Burns, 2018).

Menurut (Judge 2002), memiliki percaya diri antara lain mampu bersikap tenang dalam segala situasi, mampu menyesuaikan diri, mampu berkomunikasi dalam berbagai situasi, memiliki kondisi mental dan fisik yang memadai untuk menunjang penampilan, bersosialisasi, dan selalu bersikap positif saat menghadapi masalah. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi percaya bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan. Menurut Andiyati (2016), orang yang memiliki kepercayaan diri akan lebih menikmati hidup dan puas dengan dirinya sendiri, sedangkan orang yang kurang percaya diri akan merasa tidak berharga, tidak berarti, dan kecil. Penampilan fisik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri.

Menurut (Ida Wati Dkk, 2019) berdasarkan penjelasan diatas dapat kita lihat bahwa *body image* memiliki hubungan dengan kepercayaan diri, dapat diasumsikan bahwa kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Tanpa adanya kepercayaan diri akan banyak menimbulkan masalah pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Dikarenakan kepercayaan diri seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi pada dirinya (Gufron & Risnawati, 2016).

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti melakukan wawancara studi pendahuluan pada variabel *body image* pada siswa SMK Karya Guna 1 Bekasi. Hal ini dapat dibuktikan pada hasilwawancara yang telah dilakukan oleh peneliti. Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 siswa yang berada di sekolah SMK Karya Guna 1 Bekasi pada variabel citra tubuh dari dimensi *appearance evaluation* (evaluasi penampilan) 5 responden mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya, cemas akan tubuh yang terlalu

berlebihan berat badan yang ideal, merasa penampilan tidak menarik untuk orang lain dan selalu ingin diubah. Aspek *appearance orientation* (orientasi penampilan) 3 dari 5 responden mengalami keinginan untuk meningkatkan serta memperbaiki penampilan agar terlihat menarik oleh orang lain, berkeinginan untuk melakukan diet sehat, olahraga, mengkonsumsi vitamin untuk kesehatan kulit, memperbaiki bentuk rambut agar menjadi rambut yang indah, berkeinginan untuk memiliki bentuk tubuh seperti artis di film-film, menggunakan pakaian yang pantas dan cocok dengan bentuk tubuhnya. Aspek *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh) 3 dari 5 responden tidak menerima kekurangan yang dimilikinya, memiliki bentuk lengan yang tidak ideal, memiliki jerawat yang berlebihan pada wajah, memiliki warna kulit yang gelap, memiliki bentuk tubuh yang gemuk, bentuk pada bagian pinggul dan paha terlalu besar/kecil merasa tidak puas terhadap bentuk kaki. Aspek *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) 3 dari 5 responden mengalami kecemasan untuk menjadi gemuk, selalu memeriksa bentuk tubuh di depan cermin, mengatur pola makan untuk menjaga bentuk tubuh yang ideal, membatasi makanan cepat saji dan manis, cenderung menghindari makanan yang banyak mengandung karbo. Aspek *self-classified weight* (pengkategorian ukuran diri) 3 dari 5 responden merasa berat badan belum ideal dan tinggi badan yang kurang ideal, selalu memeriksa berat badan dan tinggi badan dengan cara menimbang atau mengukur badan.

Variabel *body shaming* dari dimensi mengomentari penampilan 3 dari 5 responden mengatakan bahwa sering di kritik cara berpakaian, berbicara, tingkah laku yang menurut orang lain tidak pantas, di kritik cara berpakaian yang terlalu ketat atau pendek, di kritik gaya bicara yang lebay/gagap, di kritik tingkah laku yang menurut orang lain menyebalkan, menjadi bahan gosip oleh teman-temannya agar tidak menyukainya. Aspek membandingkan fisik 3 dari 5 responden mengatakan bahwa sering membandingkan fisik dengan fisik orang lain yang menurutnya ideal, tidak bersyukur dengan kekurangan yang dimilikinya, teman-temannya tidak menerima kekurangan yang ada pada dirinya dan tidak mendukung untuk menjadi percaya diri. Aspek mengomentari fisik 3 dari 5 responden mengalami pembullying, sering disebut dengan panggilan yang buruk dan bersifat mengejek, dijadikan bahan

tertawa oleh teman-temannya karna memiliki wajah berjerawat yang berlebihan, warna kulit yang gelap, memiliki bentuk tubuh yang terlalu besar/kecil.

Variabel kepercayaan diri dimensi keyakinan kemampuan diri 5 responden mengatakan bahwa yakin dengan dirinya memiliki potensi lebih di dalam dirinya, memiliki kelebihan untuk di apresiasioleh dirinya sendiri terhadap orang yang menganggap rendah. Aspek optimis 5 responden mengatakan bahwa terkadang ada sifat insecure di dirinya untuk melakukan suatu hal yang membuat dirinya bangkit dari keterpurukan, merasa tidak memiliki siapapun untuk berbagi keluh kesahnya, berkeinginan agar orang lain memberikan dorongan atau motivasi lebih untuk dirinya, memiliki keinginan untuk belajar berbicara baik kepada banyak orang. Aspek obyektifitas 5 responden mengatakan bahwa sering dibicarakan oleh teman-temannya di belakang, merasa takut ketika berbicara oleh orang yang tidak dikenal atau asing, merasa tidak ada yang menyukai dirinya sehingga mereka sungkan untuk menampilkan dirinya secara penuh di depan orang lain. Aspek bertanggung jawab 5 responden mengatakan bahwa sulit untuk mengambil suatu keputusan, harus melibatkan seseorang untuk membuat keputusan, melakukan tugas sekolah semaksimal mungkin, berusaha menjadi lebih baik dan mudah bergaul. Aspek rasional dan realitas 5 responden mengatakan bahwa sering merasa insecure terhadap kemampuan di dirinya terhadap orang lain, selalu minder dengan hasil yang di dapat oleh orang lain, berpikir bahwa orang lain tidak memiliki hak berpendapat tentang dirinya, selalu memikirkan hal yang dipikirkan orang lain tentang dirinya.

Diketahui bahwa citra tubuh remaja memiliki hubungan dengan *body shaming*, dikarenakannya banyak korban mengaku pernah mengalami *body shaming* dari dalam lingkungan, meski hanya memiliki sedikit pengetahuan tentang tindakan atau pengobatan tersebut. Korban mengaku sering diejek dengan sebutan badan kecil (kurus) ataupun badan besar (gemuk), memiliki jerawat di wajah yang berlebihan, warna kulit yang gelap. Oleh karena itu, citra tubuh juga memiliki hubungan dengan kepercayaan diri remaja. Alasan remaja saat ini memiliki kepercayaan diri yang rendah adalah karena mereka menjadi

korban *body shaming* sehingga mempengaruhi citra tubuh mereka. Korban *body shaming* tersebut mempengaruhi citra tubuh korban sehingga korban memandang dirinya buruk karena sudah diejek oleh temannya serta jarang mengekspresikan dirinya sehingga korban tidak percaya diri. Siswa yang menjadi korban ada yang sampai tidak percaya diri atau kurang mengekspresikan dirinya ke dunia luar dan ada juga siswa yang merasa acuh dengan ejekan temannya, mereka tetap percaya diri dan mengekspresikan dirinya di depan umum.

Berdasarkan hal-hal yang dikemukakan diatas, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar hubungan *body shaming* dan kepercayaan diri terhadap citra tubuh padad siswa dimana dalam hal ini diperlukan kajian yang mendalam untuk mengetahuinya melalui pelaksanaan penelitian dengan berjudul “Hubungan *Body Shaming* dan Kepercayaan Diri Terhadap *Body Image* Pada Siswa SMK Karya Guna 1 Bekasi”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat dirumuskan permasalahan yang di ajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana gambaran *Body Shaming* dan Kepercayaan Diri Terhadap *Body Image* Pada Remaja
2. Apakah ada hubungan antara Kepercayaan Diri Terhadap *BodyImage* Pada Remaja
3. Apakah ada hubungan antara *Body Shaming* dan *Body Image* Pada Remaja
4. Apakah ada pengaruh antara *Body Shaming* dan Kepercayaan Diri Terhadap *Body Image* Pada Remaja

C. Tujuan penelitian

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui :

1. Mengetahui gambaran *Body Shaming* dan Kepercayaan Diri Terhadap *Body Image* Pada Remaja

2. Mengetahui hubungan antara Kepercayaan Diri Terhadap *Body Image* Pada Remaja
3. Mengetahui hubungan antara *Body Shaming* Terhadap *Body Image* Pada Remaja
4. Mengetahui pengaruh antara *Body Shaming* dan Kepercayaan Diri Terhadap *Body Image* Pada Remaja

D. Manfaat penelitian

Penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis diantaranya sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat untuk :

- a. Menambah pengetahuan tentang hubungan antara *Body Shaming* dan Kepercayaan Diri Terhadap *Body Image* Pada Remaja
- b. Menambah referensi bahan kajian penelitian yang relevan pada penelitian selanjutnya

2. Manfaat praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat bermanfaat baik bagi siswa, sekolah dan peneliti selanjutnya:

- c. Bagi siswa

Memberikan masukan kepada siswa mengenai hubungan antara *Body Shaming* dan Kepercayaan Diri Terhadap *Body Image* sehingga penelitian ini dapat menumbuhkan kesadaran kepada siswa agar mampu menghadapi dan menghindari perilaku *bodyimage* tersebut.

- d. Bagi sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan masukan atau pedoman bagi SMK Karya Guna 1 Bekasi dalam rangka meminimalisir *body shaming* siswa kelas X dan XI SMK Karya Guna 1 Bekasi.

- e. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai sarana ilmu dan informasi yang diperoleh serta

menambah pengetahuan untuk penelitian yang akan datang.

