

BAB I

PENDAHULUAN

Saat memasuki usia remaja, individu akan mengalami perkembangan psikis dan perubahan fisik, sehingga perubahan yang terjadi akan mempengaruhi rasa percaya diri remaja. Perubahan fisik yang dialami oleh remaja menimbulkan dampak psikologis yang tidak selalu baik. Berawal dari penampilan fisik yang dimilikinya, remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk tubuh yang dimiliki, kemudian beranjak pada penampilan fisik yang dimiliki orang lain, hingga standar tubuh yang harus dimiliki oleh setiap orang. Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut *body image*. Fisik seseorang dapat memengaruhi bagaimana persepsi dirinya terhadap tubuhnya (*body image*), hal tersebut akan berdampak pula pada kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu.

Salah satu cara yang dianggap efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri pada individu adalah dengan melakukan operasi plastik. Hal tersebut sesuai dengan berita yang diliput dari Suara.com, seorang yang bernama Kristen Snider kecanduan operasi plastik. Kristen bahkan telah menghabiskan lebih dari 150 ribu poundsterling atau sekitar Rp 2,6 miliar untuk mentransformasi tubuhnya, dan berencana untuk kembali menghabiskan setidaknya 25 ribu poundsterling atau sekitar Rp 442 juta lebih banyak. Pada Maret 2010 usia 18 tahun menjalani operasi plastik untuk pembesaran payudara. Dua tahun kemudian, Juni 2012, melakukan beberapa prosedur sekaligus, yakni memahat tulang wajahnya.

Hingga saat ini, Kristen telah melakukan lebih dari 20 operasi plastik.

Kasus di atas menunjukkan bahwa individu yang tidak menerima dan tidak merasa puas terhadap tubuh dan penampilannya cenderung tidak percaya diri sehingga melakukan beberapa kali operasi plastik. Artinya, jika seseorang memiliki *body image* yang rendah, maka akan menurunkan kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu tersebut.

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada siswi-siswi di SMA Kalam Kudus Medan, bahwa ada beberapa siswi yang merasa kurang percaya diri bila bersama dengan teman-temannya. Ada perasaan cemas terhadap penampilan tubuhnya. Merasa malu jika orang-orang akan melihat dan menilai penampilan fisiknya yang kurang menarik, dan merasa takut akan adanya penolakan dari lingkungannya karena tidak disukai dan tidak mau berteman dengannya.

Berdasarkan kasus dan hasil wawancara di atas dapat dilihat bahwa rasa percaya diri merupakan salah satu yang paling penting dalam mempengaruhi perilaku seseorang. Rasa percaya diri dapat membantu remaja untuk mengatasi masalah stress emosionalnya. Rasa percaya diri juga penting bila dikaitkan dengan membuat pilihan yang baik, misalnya pilihan untuk berinteraksi dan melakukan aktifitas. Percaya diri adalah salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan. Orang yang percaya diri meyakini kemampuan mereka sendiri serta memiliki penghargaan yang realistis, bahkan ketika sesuatu yang mereka harapkan tidak terwujud, mereka tetap berpikiran

positif dan dapat menerima. Salah satu aspek kepribadian yang menunjukkan sumber daya manusia yang berkualitas yaitu tingkat kepercayaan diri seseorang.

Menurut Lauster (2003) kepercayaan diri atau *self-confidence* merupakan keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakannya merasa bebas untuk melakukan hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Ada beberapa aspek dari kepercayaan diri menurut Lauster (2003) yakni keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *self-confidence* yaitu *body-shaming*. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikatakan oleh Chaplin (2005) bahwa *body shaming* adalah perbuatan mengkritik atau perbuatan mencela bentuk, ukuran dan penampilan fisik orang lain. Bila kondisi *body shaming* ini masih tetap berlanjut dalam jangka waktu yang lama, maka akan mempengaruhi harga diri atau *self-confidence* seseorang, meningkatkan isolasi menarik diri, menjadikan seseorang rentan terhadap stress dan depresi serta rasa tidak percaya diri.

Body shaming merupakan perasaan malu yang muncul akan salah satu bagian tubuh individu ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu (Frederickson, 1998). Selain itu, Clarke dan Kiselica (1997) menyatakan bahwa *body shaming* yaitu bentuk agresi dimana satu atau sekelompok orang berulang kali melecehkan

korban secara verbal dan ditujukan pada bentuk dan ukuran tubuh.

Body Shaming sedang marak terjadi di dunia saat ini dan fenomena ini bukanlah fenomena yang baru. Sejak dulu fenomena ini sudah dialami oleh masyarakat di belahan bumi barat (Dolezal, 2015). Data yang diperoleh dari sebuah survei majalah BLISS menunjukkan 90% remaja dari 5053 tidak bahagia dengan bentuk tubuhnya. Hanya 19% yang memang mengalami kelebihan berat badan, 67% berpikir bahwa mereka perlu menurunkan berat badan, serta 64% sedang menjalani diet. (90% *teens unhappy*, 2016).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nasrul dan Rinaldi (2020) pada siswa SMA N 5 Pariaman menunjukkan hasil bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri, yaitu sebesar -0,266 dengan nilai signifikan sebesar $p=0,04$ ($p<0,05$). Perasaan cemas, malu dan muak terhadap diri sendiri akibat sering direndahkan dan dikritik oleh teman sebayanya menyebabkan seseorang menjadi tidak percaya diri.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dapat diajukan hipotesis sebagai berikut “Adanya hubungan negatif antara *body shaming* dengan *self-confidence* pada Remaja”. Diasumsikan bahwa semakin tinggi *body shaming* yang diterima seseorang maka semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya dan sebaliknya, semakin rendah tindakan *body shaming* yang diterima seseorang maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya (*self-confidence*).

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *body shaming* dengan *self-confidence* pada remaja. Adapun

tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body shaming* dengan *self-confidence* pada remaja.

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah diharapkan dapat menambah pemahaman dan pengetahuan mengenai *body shaming* dan *self-confidence* pada setiap siswa terkhusus siswa yang pernah mengalami *body shaming*. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi, terutama di bidang psikologi klinis dan psikologi kepribadian. Manfaat praktis penelitian ini yaitu bagi siswa diharapkan dapat membantu siswa yang mengalami *body shaming* untuk dapat meningkatkan *self-confidence* dalam dirinya dan bangkit dari masalah-masalah yang telah dihadapinya. Bagi pihak sekolah diharapkan pihak yang berwenang di sekolah dapat lebih tanggap dan cepat dalam menangani kasus *body shaming* yang terjadi pada siswa, agar dikemudian hari apabila terjadi kasus yang serupa dapat diselesaikan dengan cepat dan bijaksana.