

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja menurut *World Health Organization* (WHO) didefinisikan sebagai individu yang berada dalam kelompok usia 10 hingga 19 tahun. *United Nations Children's Fund* (Unicef) (2020), mengatakan populasi remaja di dunia pada tahun 2020 sebesar 270.203.917 jiwa, dan remaja di Indonesia (usia 10-19 tahun) memiliki populasi yang berjumlah 46 juta jiwa. Pada Remaja banyak perubahan yang terjadi baik secara fisik, psikis maupun social yang akan mempengaruhi pembentukan konsep dirinya (Alini & Meisyalla, 2021).

Pada remaja terdapat beberapa tugas perkembangan yang salah satunya mengenai kepercayaan diri. Kepercayaan diri memungkinkan seseorang untuk menunjukkan eksistensinya dengan berani dan percaya pada kemampuannya (Nurfitri et al., 2023). Kepercayaan diri (*self confidence*) merupakan percaya pada kemampuan dan penilaian diri sendiri untuk dapat melakukan suatu pekerjaan serta mencari keefektifan pendekatan yang diperlukan. Kepercayaan diri memiliki ciri-ciri individu yang mampu bertoleransi, tidak bergantung pada orang lain, penuh keyakinan, dan ceria (Ramadhini & Santoso, 2019). Kepercayaan diri merupakan hal penting dalam kehidupan manusia karena individu yang memiliki kepercayaan diri akan merasa mampu menghadapi

segala situasi. Hal ini memungkinkan individu untuk berpikir realistis dalam menghadapi persoalan yang tidak sesuai dengan harapannya dan tetap mampu berfungsi dengan baik. Kepercayaan diri juga berkaitan dengan cara individu melihat dirinya sendiri dengan pikiran positif dan penerimaan diri (Yolanda, Suarti, & Muzanni, 2021).

Menurut Fauzia dan Rahmiaji (2019) saat remaja tidak mampu melaksanakan rasa konsisten diri, percaya diri menjalani hidup dan menilai diri sesuai standarnya maka ia akan mengalami krisis identitas diri mengakibatkan kepercayaan diri yang rendah dalam menghadapi kehidupan (Nasrul & Rinaldi, 2020) . Menurut (Amri, 2018), remaja membutuhkan kepercayaan diri selama proses aktualisasi diri. Kepercayaan diri berarti percaya diri pada diri sendiri sehingga seseorang tidak cemas, memiliki kebebasan untuk bertindak sesuai keinginan mereka, memiliki keinginan untuk berprestasi, dan menyadari kelebihan dan kekurangan dirinya (Nurfitri et al., 2023).

Remaja yang tidak percaya diri akan menunjukkan perilaku seperti tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara jika tidak mendapatkan dukungan, menutup diri, cenderung menghindari situasi komunikasi, menarik diri dari lingkungan, sedikit melibatkan diri dalam kegiatan atau kelompok, menjadi agresif, bertahan hidup, dan membalas dendam atas perlakuan yang dianggap tidak adil (Arsyila & Santoso, 2019).

Remaja yang kurang memiliki kepercayaan diri cenderung menganggap bahwa dirinya tidak berharga dan memandang dirinya rendah ketika menghadapi respon dari lingkungannya. Remaja dengan sikap seperti ini akan takut membuat kesalahan, takut diremehkan, dan takut mendapat kritikan dari orang lain. Di sisi lain, remaja yang percaya diri akan memiliki gambaran diri yang positif, lebih mudah bergaul dengan orang lain, dapat mengontrol perilaku mereka, dan cenderung lebih mudah menikmati hidup mereka (Dianningrum & Satwika, 2021).

Menurut Lauster (Dianningrum & Satwika, 2021) terdapat lima aspek dari kepercayaan diri, yaitu: yakin terhadap kemampuan pribadi (memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah dan mengevaluasi diri sendiri), optimis (memiliki keyakinan dapat meraih kesuksesan dan tidak mudah putus asa), objektif (dapat menerima pendapat dari orang lain), tanggung jawab (memiliki keberanian untuk mengambil resiko dan menyelesaikan permasalahan), serta rasional dan realistis (memiliki pemikiran bahwa kegagalan merupakan salah satu pembelajaran dalam hidup).

Berdasarkan data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) Republik Indonesia, pada tahun 2018 sebanyak 56% remaja di Indonesia memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah (Antu et al., 2023). Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Farida (2014) tentang kepercayaan diri menunjukkan bahwa 25% remaja memiliki tingkat kepercayaan diri sedang dan 75% remaja memiliki tingkat

kepercayaan diri yang rendah. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Alini (2021), menunjukkan bahwa pada remaja merasa malu dan tidak percaya diri dan memiliki kepercayaan diri yang rendah sebesar 53,8% akibat perlakuan *body shaming*. Penelitian yang dilakukan di Universitas Sumatera Utara juga menunjukkan bahwa 64% remaja yang mengalami *body shaming* memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri salah satunya yaitu *body shaming* yang berawal dari kondisi fisik individu. Kondisi fisik juga menjadi penyebab rendahnya kepercayaan diri, karena individu yang memiliki penampilan fisik kurang menarik cenderung kurang percaya diri dibandingkan dengan individu yang memiliki penampilan fisik yang menarik (Fitri, 2018). Penelitian Cahyu (2018) menyatakan bahwa 54% gadis didunia merasa malu dengan diri dan penampilannya.

Menurut Frizona (2017) seorang psikolog, menyatakan bahwa pada remaja yang obesitas dan bertubuh gemuk menyebabkan remaja tidak percaya diri, merasa ditolak lingkungan, sehingga lebih banyak menyendiri. Bahkan berujung depresi memicu terjadinya bunuh diri. (Nasrul & Rinaldi, 2020). Orang yang memiliki bentuk tubuh yang berbeda mereka cenderung tidak percaya diri (Fatmawati et al., 2021). Persepsi yang muncul dalam diri seseorang bahwa dia tidak memenuhi sesuatu yang menjadi standar ideal dalam masyarakat sehingga muncul ketakutan dalam dirinya bahwa keberadaannya tidak diterima dalam lingkungan masyarakat dan akan menjadi target korban

dari *body shaming* sehingga dapat mengganggu kepercayaan diri seseorang dalam beradaptasi dengan lingkungannya (Pelayanan et al. 2019). Pada penelitian (Gani & Jalal, 2021) hasilnya menunjukkan bahwa 39,3% remaja menjadi tidak percaya diri hal ini diakibatkan oleh adanya 57,1% remaja yang menerima perlakuan *body shaming*.

Body shaming merupakan sebutan untuk seseorang yang mengomentari secara negatif bentuk tubuh orang lain (Fatmawati et al., 2021). *Body Shaming* juga dapat diartikan sebagai konsep yang memperlihatkan kesadaran diri dan memberi respon negatif kepada diri sendiri (Rahmawati & Zuhi, 2022). Perilaku *body shaming* yang mengejek bentuk tubuh seseorang tampaknya sudah biasa, tetapi tindakan tersebut sangat berdampak buruk pada korban. Korban memiliki penilaian buruk terhadap dirinya sendiri, yang mengurangi rasa percaya diri dan kepercayaan dirinya. *Body shaming* termasuk salah satu bentuk bullying verbal dengan cara melakukan perundungan terhadap tubuh seseorang dalam (Alini & Meisyalla, 2021). *Body shaming* adalah istilah untuk perlakuan mengkritik dan mengomentari secara negatif bentuk tubuh serta penampilan fisik orang lain baik di dunia maya atau dunia nyata (Mutmainnah, 2020).

Global Conference on Bussiness and Social Science (GCBSS) menyatakan bahwa korban *body shaming* sebesar 79,5%. Bagian tubuh yang sering dijadikan objek *body shaming* adalah wajah (47%), postur tubuh

(26,8%), hidung (15,6%), warna kulit (14,8%), bentuk kaki(12,8%), rambut (12%), berat badan(11,8%), perut(10%)dan tangan (9,4%) (Oktiany, 2023).

Secara global, prevalensi *body shaming* ditemukan berkisar antara 25% hingga 35%. *Body shame* dialami 64% pada remaja wanita maupun pria (Nasrul & Rinaldi, 2020). Rasa malu akan tubuh karena dihina dan dikritik oleh orang lain menyebabkan gangguan makan dan menurunnya kesehatan mental, citra diri yang buruk pada wanita dan pria. Pada tahun 2015 terdapat 206 kasus *body shaming* di Indonesia dan semakin bertambah sebanyak 966 di tahun 2018. Pada tahun 2018 pihak kepolisian dapat mengatasi 374 kasus *body shaming* dari 966 kasus, kemudian sisanya sampai saat ini kasus tersebut sisanya belum diteratasi. KPAI merekam berdasarkan dari hasil survey yang telah dilakukan tahun 2019 sebanyak 68% kasus *body shaming* yang dilakukan oleh siswa SMA/SMK di Indonesia. Data yang diperoleh dari Sartana dan Afriyeni (2017) pada tahun 2017, 41 hingga 50% remaja di Indonesia pernah mengalami *body shaming* dan kasus tersebut terus mengalami peningkatan yang signifikan setiap tahunnya (Melizza et al., 2023). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Alini dan Langen Nidhana Meisyallah (2021) membuktikan tingkat *body shaming* yang dialami oleh remaja menunjukkan angka 56,6%.

Menurut survey lapangan ditemukan 96% siswa SMA negeri menjadi korban *body shaming* dalam lingkup pergaulan (Putri, 2018). Menurut data KPAI (2018) dari total 455 kasus di bidang pendidikan, terdapat 161 kasus *bullying* atau perundungan. Perlakuan *body shaming* dinilai paling banyak

dilakukan oleh teman-temannya, dengan persentase 67,5%. Perlakuan *body shaming* paling banyak terjadi kepada remaja yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas yaitu sebesar 57,1%.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti kepada 5 orang siswa di SMA N 9 Padang mengenai *body shaming* dan kepercayaan diri menyatakan bahwa mereka pernah mendapatkan perlakuan *body shaming* dari lingkungan sekitarnya. 2 diantaranya pernah disinggung mengenai tinggi badan mereka, 2 siswa lainnya pernah mendapatkan *body shaming* mengenai cara bicaranya, dan 1 siswa lainnya pernah mendapatkan *body shaming* mengenai bentuk tubuhnya. Dari hasil perlakuan *body shaming* yang mereka dapatkan tersebut, mereka merasa malu dan kurang percaya diri dengan kondisi tubuhnya. Mereka merasa kurang percaya diri, hal ini ditunjukkan dengan perasaan ragu dengan kemampuan, takut dalam bertindak dan tidak mampu mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki karena adanya pola pikir yang salah mengenai penampilan dirinya.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan dan studi pendahuluan yang telah dilakukan, bahwa perlakuan *body shaming* dapat terjadi dimana saja, khususnya dalam lingkungan sekolah pada remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk untuk meneliti hubungan antara *body shaming* terhadap kepercayaan diri (*self confidence*) pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 9 Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa permasalahan penelitian adalah ingin mengetahui “Apakah terdapat Hubungan *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di SMA Negeri 9 Padang.

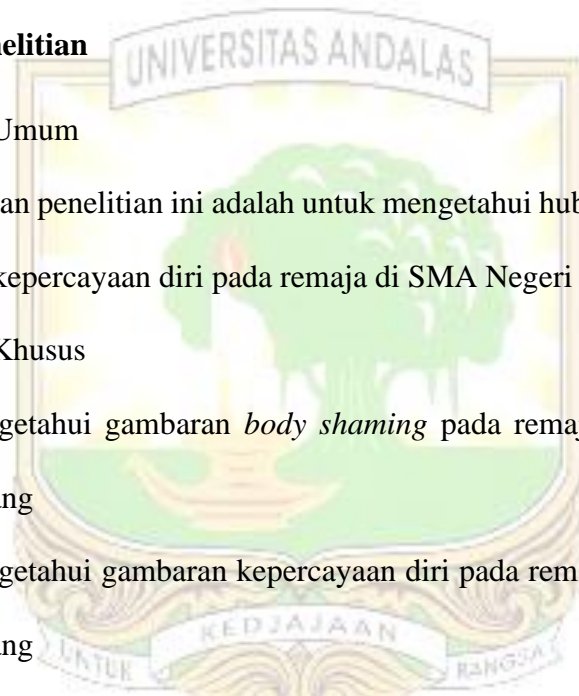
C. Tujuan penelitian

1) Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 9 Padang

2) Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran *body shaming* pada remaja di SMA Negeri 9 Padang
2. Mengetahui gambaran kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 9 Padang
3. Mengetahui hubungan *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 9 Padang



D. Manfaat penelitian

a. Bagi peneliti

Sebagai pengalaman baru bagi peneliti dan merupakan informasi bagi peneliti lainnya dengan penelitian yang sama untuk waktu selanjutnya.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan bacaan dan menambah referensi perpustakaan. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai data yang mendukung atau bahan perbandingan penelitian selanjutnya.

c. Bagi Tempat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan atau informasi bagi sekolah yang diteliti untuk mengambil langkah selanjutnya terkait permasalahan yang ada .

