

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada masa ini, seiring dengan percepatan berbagai perkembangan, melahirkan pola-pola yang berbeda seputar gaya hidup di arena publik. Kemajuan inovasi yang bekerja dengan akses dalam mengamati berbagai data, membuat lebih mudah bagi kaum muda untuk mengetahui gaya hidup yang sedang condong ke arah daerah setempat. Misalnya, pola kecantikan, pola perawatan tubuh, pola kesehatan dan lebih banyak lagi yang mengalir melalui media berbasis web. Ini adalah salah satu faktor yang menyebabkan penilaian seseorang berdasarkan pedoman kecantikan yang sedang tren di masyarakat (Amalia, 2020).

Pedoman kecantikan terus berkembang, banyak anak muda menggunakan masyarakat asing atau individu yang di hormati sebagai contoh yang baik dalam prinsip kecantikan di Indonesia. Saat ini, cantik digambarkan oleh wanita yang memiliki kulit putih, tubuh kurus, tinggi badan optimal, hidung mancung, kulit yang putih dan bersih (Sihombing, 2021). Hal ini menyebabkan munculnya perasaan kurang percaya diri pada remaja akibat bentuk tubuh dan gaya berpakaian yang dipandang kurang baik. Demikian pula dalam menilai orang lain, individu pada umumnya akan membandingkan orang lain dengan prinsip atau standar ideal yang bergerak di mata publik.

Penampilan merupakan salah satu penilaian utama bagi setiap orang, terutama bagi wanita. Wanita yang tidak memenuhi standar kecantikan yang mengalir akan dianggap tidak ideal. Banyak remaja putri yang merasa minder dan menjadi sasaran perilaku memalukan oleh orang lain terkait komentar tentang bentuk tubuh seseorang atau biasa disebut dengan *body shaming*. Seseorang menjadi sangat terpaksa sehingga mencoba 1001 metode untuk mencapai standar tersebut. Sejujurnya, tidak sedikit orang yang akan menghabiskan banyak uang hanya untuk biaya perawatan mereka untuk mendapatkan hasil yang ideal (Sihombing, 2021).

Body shaming adalah komentar mengenai bentuk tubuh orang lain atau diri sendiri yang dinilai tidak ideal. *Body shaming* menurut *Your Dictionary*, 2022, yaitu “*Body shaming is the act of making critical or defamatory remarks about a person's height or weight.*” *Body shaming* yaitu tindakan memperlakukan tubuh seseorang dengan melontarkan komentar atau kritikan yang membuat seseorang malu dengan berat badannya. *Body Shaming* termasuk *bullying* verbal atau kekerasan verbal. Kekerasan verbal mengacu pada penggunaan kekerasan terhadap perasaan tanpa menyentuh tubuh, seperti memfitnah, menakutkan, menghina, menjengkelkan, dan salah mengartikan kekurangan orang lain (Sutikno dalam Fitriana, 2019).

Menurut Sakinah (2018), mengungkapkan bahwa *body shaming* tidak hanya terkait dengan seseorang yang memiliki tubuh besar dan tubuh terlalu kurus, tetapi juga mencakup bagian tubuh mana saja yang mampu dipandang orang lain, seperti tinggi badan, warna kulit dan dapat dilakukan oleh laki-laki ataupun perempuan. Remaja sering mengalami *body shaming*, karena masa remaja sering disebut sebagai fase pembentukan karakter atau tahap mencari jati diri. Erikson (dalam Wahyudin dan Agustin, 2012) menjelaskan bahwa perkembangan manusia melalui tahap psikososial masa “identitas dan kebingungan identitas” pada usia 13-19 tahun. Pada masa ini individu dihadapkan pada pencarian dan penemuan identitas diri dalam kehidupannya.

Menurut Konopka (dalam Yusuf, 2009), mengatakan masa remaja dimulai pada usia sekitar usia 12 hingga 21 tahun, remaja awal pada usia 12- 15 tahun, usia pertengahan pada usia 15-18 tahun, dan remaja akhir pada usia 18- 21 tahun. Remaja mengalami banyak perubahan cepat yang membuat mereka lebih labil dan emosional (Santrock dalam Ifdil, 2017). Ketegangan emosional ini disebabkan oleh perubahan fisik, tekanan sosial, menghadapi kondisi lingkungan baru dan kurangnya persiapan untuk menghadapi situasi tersebut (Nurihsan dan Agustin, 2012).

Masa remaja merupakan proses perkembangan yang melibatkan perubahan individu, meliputi perubahan biologis, sosial, emosional, dan psikologis (Santrock dalam Ifdil *et al*, 2017). Perkembangan yang terjadi dapat mempengaruhi mentalitas dan perilaku remaja. Hurlock (Ifdil *et al*, 2017),

menjelaskan bahwa salah satu konsekuensi dari perubahan ini adalah kurangnya rasa percaya diri. Remaja yang awalnya sangat percaya diri, menjadi kurang yakin pada dirinya dan takut kecewa jika gagal. Hal ini dikarenakan stamina fisik yang menurun dan kritikan dari orang lain, bahkan orang-orang terdekatnya.

Body shaming dapat dilakukan secara langsung atau melalui media online. *Body shaming* bisa datang dari orang-orang terdekat, seperti anggota keluarga, teman, pacar, tetangga, atau bahkan dari orang yang tidak kita kenal terkadang melakukan *body shaming*. Contoh *body shaming* adalah memanggil seseorang ndut (karena kelebihan berat badan), pesek (karena tidak memiliki hidung mancung), cungring (karena tubuhnya ramping), gelap (karena kulitnya berwarna coklat), pendek (karena memiliki tinggi badan yang kurang), tiang (karena tubuhnya lebih tinggi), dan hal-hal lain yang berhubungan dengan penampilan (Fauzia dan Rahmiaji, 2019).

Body shaming merupakan hal yang tidak disukai oleh Allah SWT. Sebagaimana dinyatakan dalam Al-Quran Surah Al-Hujurat ayat 11 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءً مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diperolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruknya panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itu orang-orang yang zalim” (QS. AL-Hujurat 49: Ayat 11). <https://quran.kemenag.go.id>

Pada kalimat diatas, ditegaskan bahwa Allah SWT melarang dan menghina orang lain, yakni seperti meremehkan serta mengolok-olok seseorang. Seperti hal nya melakukan perbuatan yang memermalukan tubuh atau *body shaming*, terhadap orang lain dan diri sendiri. Hal ini karena barangkali orang yang diremehkan lebih tinggi kedudukannya di sisi Allah dan lebih disukai oleh-Nya daripada orang yang meremehkannya. Allah juga melarang umatnya untuk menyebut orang lain dengan nama yang buruk. Seburuk-buruknya panggilan adalah panggilan (fasik) setelah beriman. Panggilan fasik adalah panggilan dengan menggunakan kata-kata yang mengandung penghinaan atau tidak mencerminkan sifat seorang mukmin. Meskipun banyak orang menganggap nya sebagai lelucon atau julukan untuk teman-teman terkasih, namun menganggap ini berlanjut akan menyebabkan seseorang merasa terhina hingga kehilangan kepercayaan diri.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kekuatan yang dimiliki yang membuat seseorang merasa siap untuk mencapai tujuan dalam kehidupan sehari-hari. Hakim (dalam Putri, 2015), mengatakan kepercayaan diri memberikan individu kesempatan untuk mencoba hal-hal baru, menjelajahi tempat baru, dan memungkinkan individu untuk lebih memahami diri mereka sendiri. Percaya diri adalah suatu kondisi dimana seorang individu dapat melepaskan diri dari zona nyamannya, percaya pada kapasitasnya sendiri dan dapat mengambil bagian dalam hidupnya (Goldsmith dalam Wati, 2019). Seperti yang ditunjukkan oleh Santrock (Prakoso, *et al*, 2020), variabel yang membantu mengidentifikasi kepercayaan diri adalah penampilan fisik, hubungan dengan orang tua, konsep diri, dan hubungan dengan teman sebaya.

Kepercayaan diri sangat penting bagi individu, sebab jika yakin pada diri, seseorang bisa bebas dan mudah mengkomunikasikan apapun tanpa memperhatikan omongan pesimis dari orang lain. Kepercayaan diri dibangun dan berkembang melalui siklus belajar secara individu dan sosial. Salah satu langkah dalam membangun kepercayaan diri adalah dengan memahami serta menerima bahwa setiap individu mempunyai kelebihan serta kekurangannya masing-masing.

Rendahnya kepercayaan diri remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah penampilan fisik. Perubahan ini dapat menyebabkan efek psikologis yang tidak diinginkan. Sebagian besar remaja lebih fokus pada penampilan dibandingkan bagian lain dari dirinya dan beberapa remaja memilih untuk tidak melihat apa yang ditemukan di cermin. Hal ini menurut Mighwar (Fortuna, 2018), salah satu minat remaja yang paling kuat dan paling mendasar adalah minat mereka terhadap ekspresi diri, yang meliputi pakaian, perhiasan, tatanan wajah, kulit, serta kesempurnaan tubuh.

Hal ini membuat individu merasa percaya diri atau kurang percaya diri. Menurut penelitian sebelumnya oleh Nurjayatri (2021), *body shaming* dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ajeng Laksmi (2022), bahwa diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 (Sig. \leq 0,05), nilai F sebesar 38.266 dan nilai Beta sebesar 0,318 (dengan nilai negatif) dan nilai T hitung sebesar 6.186. Hipotesis dalam penelitian ini diterima, dimana terdapat pengaruh negatif antara *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa UIR di media sosial. Semakin tinggi perilaku *body shaming* maka akan semakin rendah kepercayaan diri. Begitu pula sebaliknya, jika semakin rendah perilaku *body shaming* maka akan semakin tinggi kepercayaan diri.

Studi lain oleh Fauzia (2019) menunjukkan *body shaming* dapat membuat seseorang merasa tidak nyaman dan tidak aman dengan penampilan aslinya dan mulai memisahkan diri dari dunia luar. Hal ini dapat menyebabkan perubahan citra diri dalam kehidupan korban. Menurut (Cash dan Pruzinsky, 2002), sekitar 40-70% wanita remaja tidak puas setidaknya dengan dua bagian tubuhnya. Keluhan ini lebih sering terfokus pada jaringan adiposa penting di tubuh bagian tengah atau tubuh bagian bawah seperti bagian pinggang dan paha. Di banyak negara berkembang, 50% hingga 80% anak muda ingin kurus untuk mendapatkan bentuk badan yang ideal. Sepanjang tahun 2018, polisi menangani 966 kasus penghinaan fisik atau *body shaming* di Indonesia. Melalui pendekatan meditatif dan penegak hukum antara korban dan pelaku, sebanyak 347 kasus yang berhasil diselesaikan. Korban dari tindakan ini lebih banyak dialami oleh remaja usia 12-18 tahun, karena pada masa ini, remaja masih

menyesuaikan diri dengan tubuhnya. (Putri dalam Nurjannah, 2021).

Di desa Caracas kabupaten Kuningan, peneliti menemukan perilaku yang menunjukkan adanya *body shaming*. Berdasarkan hasil observasi melalui interaksi dengan teman sebaya pada tanggal 09 Februari 2022, diperoleh gambaran bahwa perilaku *body shaming* banyak terjadi pada *fat shaming* atau komentar negatif tentang seseorang yang memiliki badan gemuk. Obrolan santai sering mengarah pada perilaku *body shaming*, baik di sengaja maupun tidak di sengaja. Hal ini terjadi ketika ada remaja yang mendapatkan perilaku *body shaming* dalam bentuk pernyataan “*Lama engga ketemu, kamu makin gemuk aja*” yang kemudian disambung dengan temannya “*Lebih ke berisi sih, kayanya mah makin bahagia ya sekarang hehehe*”. Ini mungkin terdengar sepele bagi orang-orang tertentu, lelucon atau diskusi biasa sering disalahkan karena *body shaming* pada perempuan. Perlakuan *body shaming* seringkali tidak disadari karena dianggap sebagai kritik atau lelucon. Terkadang seseorang tidak sadar ketika berkumpul dengan teman, ada saja hal negatif yang biasa terjadi, seperti menyebut seseorang dengan sebutan ndut (gemuk), tiang listrik (tinggi dan kurus) dan lain sebagainya yang mengarah pada fisik”. Tindakan *body shaming* tersebut memunculkan beberapa respon seperti adanya rasa malu, dan *insecure*.

Body shaming tentunya memberikan tekanan pada korban. Sebagai contoh kecil, seseorang dapat memulai diet ketat dengan hanya meminum tanpa makanan yang mengandung cukup gula dan protein agar terlihat sempurna menurut standar lingkungan. Akibat lainnya seseorang tidak lagi mencintai dirinya sendiri karena jauh dari kata sempurna, bahkan sampai memisahkan diri dari lingkungan dan sampai melakukan hal yang menyakiti dirinya sendiri (Sirait, 2019).

Body shaming sangat penting untuk dikaji karena dapat memberikan dampak yang sangat serius bagi korbannya, mulai dari depresi, *introvert* hingga penyakit psikosomatis bahkan bunuh diri (Noorvitri, 2019). Selain itu, korban mungkin mengalami ketakutan, harga diri rendah, kepercayaan diri menurun dan rasa tidak hormat terhadap diri sendiri karena merasa tidak mengagumkan. Berdasarkan pemikiran tersebut, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut

apakah *body shaming* berpengaruh terhadap kepercayaan diri yang biasa dialami oleh remaja putri saat ini, yang terkadang tidak disadari perlakuannya. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian lebih lanjut dengan masalah “Pengaruh *Body shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Desa Caracas Kabupaten Kuningan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis menjabarkan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, menyebabkan mudahnya gaya hidup masyarakat asing yang mudah diakses oleh para remaja, kerap kali fisik menjadi salah satu penilaian utama setiap orang, terutama pada remaja putri.
2. Banyak remaja putri yang dipermalukan oleh orang lain sehubungan dengan komentar tentang tipe tubuh mereka yang tidak sesuai dengan standar kecantikan masyarakat.
3. Terjadinya *body shaming* pada remaja akhir menyebabkan rendahnya kepercayaan diri dan membuat individu merasa tidak nyaman dengan penampilan fisik yang sebenarnya.

C. Pembatasan Masalah

Dengan memperhatikan masalah di atas, peneliti mempersempit masalah penelitian ini dan memfokuskan masalah pada tujuan penelitian untuk menghindari meluasnya masalah lain. Batasan pertanyaan dalam penelitian ini adalah “Pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada remaja putri di Desa Caracas, Kabupaten Kuningan”.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *body shaming* pada remaja putri di Desa Caracas Kabupaten Kuningan?

2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri pada remaja putri di Desa Caracas Kabupaten Kuningan?
3. Seberapa besar pengaruh pada *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja putri di Desa Caracas Kabupaten Kuningan?

E. Tujuan Penelitian

Merujuk pada rumusan masalah yang dikemukakan di atas, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat *body shaming* pada remaja putri di Desa Caracas Kabupaten Kuningan.
2. Mengidentifikasi tingkat kepercayaan diri pada remaja putri di Desa Caracas Kabupaten Kuningan.
3. Menganalisis seberapa besar pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri pada remaja putri di Desa Caracas Kabupaten Kuningan.

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan manfaat dan kegunaan bagi pembaca dan penulis itu sendiri, antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan sumbangsih bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang sosial bimbingan dan konseling islam. Selain itu, adanya wawasan tentang topik *body shaming* dan kepercayaan diri ini menggambarkan keadaan remaja saat ini dan meningkatkan kesadaran bahwa *body shaming* dapat menempatkan individu pada risiko gangguan mental dan keraguan diri. Sehingga diharapkan agar tindakan seperti ini dapat dihindari dan tidak terjadi pada remaja putri.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat praktis sebagai berikut:

1. Meningkatkan keterampilan penulis berkaitan dengan masalah yang diteliti dan memperluas kajian keilmuan di bidang sosial yang dapat diterapkan di dalam kehidupan bermasyarakat.

2. Untuk masyarakat umum dapat mengerti dan memahami betapa pentingnya untuk lebih bijak dalam menyikapi tindakan *body shaming* serta kedepannya dapat mencegah *body shaming* terhadap perempuan.
3. Untuk remaja agar dapat menerima dan memahami bahwa tidak ada yang salah dengan memiliki bentuk tubuh yang besar. Baik bentuk tubuh yang besar ataupun kecil yang penting badannya tetap sehat. Karena, kecantikannya perempuan tidak hanya dinilai dari bentuk fisik saja, melainkan masih banyak aspek lainnya yang dapat dijadikan sebagai penilaian kecantikan perempuan. Memiliki bentuk badan yang besar atau pun kecil, seorang wanita yang dapat dengan percaya diri di depan umum dan mengabaikan apa yang orang lain katakan, berarti seseorang sudah menerima dan mencintai semua kekuatan dan kelemahannya.

G. Sistematika Penulisan

Tabel 1.1
Sistematika Penulisan

BAB	ISI
BAB 1	Menjelaskan latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian dan manfaat penelitian.
BAB 2	Landasan teori yang menjelaskan tentang <i>Body Shaming</i> , Kepercayaan Diri dan Remaja.
BAB 3	Membahas metode penelitian yang terkait dengan jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, populasi dan sampel, variabel penelitian, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, kisi-kisi penelitian, teknik analisis data, kategorisasi data instrumen dan hipotesis statistik.
BAB 4	Analisis hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian.
BAB 5	Kesimpulan dan saran.