

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Gani dan Jalal (2021) beberapa kasus bullying yang marak terjadi di kalangan remaja adalah kasus bullying mengenai *body shaming*. *Body shaming* adalah tindakan mengomentari fisik, penampilan, atau citra diri seseorang. *Body shaming* juga mencakup segala aspek fisik seseorang yang dapat dilihat oleh orang lain, seperti warna kulit dan tinggi badan. Ristanti (2021) *body shaming* rentan terjadi pada masa remaja karena masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri, sehingga nilai-nilai atau standar dari luar yaitu masyarakat majemuk mudah terinternalisasi pada remaja. Rachmah dan Baharuddin (2019) diantara ciri perilaku *body shaming* adalah mengkritik penampilan sendiri, melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain. Mengkritik penampilan orang lain di depan mereka. Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka.

Ristanti (2021) penyebab terjadinya *body shaming* terutama pada remaja yaitu ketidaksesuaian standar ideal yang diterapkan masyarakat dengan penampilan diri dari individu, *body shaming* dianggap sebagai perilaku yang lumrah tanpa memiliki dampak negatif bagi korbannya dan pelaku tidak mengetahui dampak dari *body shaming*. Gani dan Jalal (2021) dinamika psikologis individu yang mengalami *body shaming* akan lebih memerhatikan tubuh dan menjadikan tubuh mereka sebagai objek yang akan berdampak pada

munculnya rasa cemas, malu depresi, gangguan makan, sosiopati subklinis dan harga diri yang rendah.

Menurut Ali dan Asrori (2005) pesatnya pertumbuhan fisik pada masa remaja sering menimbulkan kejutan pada diri remaja itu sendiri. Kadang-kadang remaja dikejutkan dengan perasaan bahwa tangan dan kakinya terlalu panjang sehingga tidak seimbang dengan besar tubuhnya. Kemudian Tricahyani dan Widiasavitri (2016) menjelaskan pada masa remaja awal individu akan mengalami fase peralihan dan masih mengalami kebingungan pada perubahan-perubahan secara fisik yang terjadi pada tubuhnya sendiri. Oleh Wulandari dan Susilawati (2016) ditambahkan bahwa adanya berbagai perubahan fisik dan pergolakan emosi, tak jarang membuat remaja mengalami berbagai permasalahan dalam menjalani aktivitasnya dan hal ini memperjelas kondisi remaja yang cenderung mengalami ledakan emosi secara tiba-tiba.

Ridha (2012) menjelaskan bahwa remaja merupakan periode kehidupan yang unik, karena saat itu terjadi perubahan yang amat kompleks, diantaranya perubahan fisik, emosional kognitif, perubahan pertumbuhan dan perkembangan sosial yang menjebatani antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Wulandari dan Susilawati (2016) menambahkan tidak hanya itu, perkembangan konsep diri remaja juga akan terpengaruh jika remaja tersebut dapat menerima perubahan fisik dan merasa puas dengan penampilannya. Permatasari (2012) menerangkan hal ini dimaksudkan agar remaja merasa bangga atau memiliki toleransi terhadap kondisi fisiknya, serta dapat menggunakan dan memelihara badannya (dirinya) secara efektif.

Fauzia dan Rahmiaji (2019) mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintegrasi kedalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasakan bahwa dirinya berada di bawah tingkat orang yang lebih tua, melainkan merasa sama atau paling tidak sejajar. Masa remaja adalah masa dimana ada perubahan atau transisi dari anak-anak dan dewasa yang diawali pada usia 12 tahun dan akan berakhir pada usia awal 20-an tahun. Nender, dkk (2017) remaja merupakan periode yang dikatakan sebagai periode yang penuh dengan tantangan, yang kadang menimbulkan problem beragam karena masa ini remaja sedang berusaha untuk mencapai kematangan perkembangan kepribadiannya dengan cara mengenali, menyesuaikan, menerima dan menghargai diri mereka sendiri. Perubahan yang dialami remaja pada masa transisi menimbulkan masalah yang berhubungan dengan penerimaan diri remaja terhadap penampilan fisik. Keprihatinan timbul karena adanya kesadaran bahwa penerimaan diri terhadap penampilan fisik berperan penting dalam hubungan sosial.

Mufidatu (2015) penerimaan diri sendiri berbeda dalam setiap rentang usia, remaja dikatakan lebih sulit dalam menerima dirinya sendiri karena ketika masih menginjak usia anak-anak mereka cenderung membayangkan berbagai hal yang indah tentang kebebasan pada masa remaja, namun hal tersebut tidak diiringi dengan bayangan akan tanggung jawab yang juga harus diterapkan ketika usia remaja, sehingga seringkali terjadi kesenjangan antara harapan dan kenyataan ketika mereka menginjak usia remaja. Mardiyanti dan Purwaningtyas (2021) penerimaan diri merupakan faktor penting kebahagiaan, baik itu penerimaan diri

sendiri maupun sosial. Remaja akan sulit menerima dirinya sendiri akan merasa cemas pada tubuhnya dan merasa tidak puas dengan penampilannya dan akan berusaha dengan keras merubahnya menjadi ideal atau menarik dari pada mencari kelebihan lain yang dimilikinya.

Gayatri dan Rahmasari (2022) menyebutkan penerimaan diri merupakan kondisi individu yang dapat menerima dirinya, baik atas kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Menurut Lail, dkk (2017) pentingnya dalam mengenal dan menerima kelebihan dan kekurangan diri akan memudahkan seseorang untuk mengembangkan diri. Selvi dan Sudarji (2017) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan seseorang yang menerima dirinya dan menghormati dirinya serta hidup nyaman dengan keadaan dirinya, mampu mengenali, memiliki harapan, keinginan, rasa takut serta permusuhan-permusuhannya dan menerima kecenderungan-kecenderungan emosinya bukan dalam arti puas dengan diri sendiri tetapi memiliki kebebasan untuk menyadari sifat dari perasaan-perasaan.

Ridha (2012) mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan menerima segala hal yang ada pada diri sendiri baik kekurangan maupun kelebihan yang dimiliki, sehingga apabila terjadi peristiwa yang kurang menyenangkan maka individu tersebut akan mampu berfikir logis tentang baik buruknya masalah yang terjadi tanpa menimbulkan perasaan permusuhan, perasaan rendah diri, malu, dan rasa tidak aman. Menurut Selvi dan Sudarji (2017) dinyatakan bahwa penerimaan diri adalah keadaan dimana seorang individu memiliki penilaian positif terhadap dirinya, menerima serta mengakui segala dirinya tanpa merasa malu atau merasa bersalah terhadap kodrat dirinya.

Selvi dan Sudarji (2017) menyatakan bahwa penerimaan diri berarti seorang individu telah belajar untuk dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang ada untuk hidup dengan dirinya sendiri. Menurut Gayatri dan Rahmasari (2022) pandangan terhadap diri sendiri akan lebih sempit ketika fokus pada kekurangan diri tanpa melihat gambaran manusia secara lebih luas. Kemudian ketika seseorang memperlakukan dirinya dengan kebaikan dan menerima diri apa adanya, seseorang akan menyadari bahwa dirinya lebih dari kelemahan yang dipikirkan, Sebab penerimaan merupakan kondisi dimana seseorang merelakan kenyataan bahwa segala yang terjadi tidak sesuai dengan yang diinginkan.

Sari dan Reza (2013) menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan kesadaran yang dimiliki seseorang dan penerimaan penuh terhadap siapa dan apa diri mereka, hal tersebut berkaitan dengan kondisi yang sehat secara psikologis. Hal ini berarti mereka bebas dari rasa bersalah, rasa malu, dan rendah diri karena keterbatasan diri, serta kebebasan dari kecemasan akan adanya penilaian dari orang lain terhadap keadaan dirinya. Menurut Gayatri dan Rahmasari (2022) penerimaan diri adalah keadaan dimana seseorang menerima kelebihan atau kekurangan diri apa adanya dengan sepenuhnya dengan atau tanpa pengakuan orang lain. Tidak perlu membandingkan dengan orang lain, seseorang hanya perlu melihat dirinya untuk dapat memenuhi penerimaan diri.

Pemberitaan yang diberitakan di cewekbanget.grid.id edisi Senin, 13 Agustus 2018 itu, memberitakan tentang seorang remaja berusia 17 tahun nekad bunuh diri di sekolah karena selalu dipanggil gendut oleh teman-temannya. Berawal dari remaja tersebut tak kuasa menahan ejekan dari teman sekelasnya,

lama kelamaan ia mulai menarik diri dari pergaulan dan kehilangan kepercayaan diri. Para pelajar lain yang melihatnya berada di ujung bangunan lantai 5 sekolahnya mulai berteriak berusaha mencegahnya. Namun terlambat, pelajar yang depresi itu tetap melompat. Luka yang terlalu parah membuatnya tidak tertolong.

Berita yang dimuat di Lifestyle.okezone.com edisi Sabtu, 10 Agustus 2019, memberitakan tentang seorang wanita yang mengalami *body shaming* yang dilakukan oleh seorang pria lanjut usia yang tiba-tiba mengomentari bentuk fisiknya, saat itu berat badannya mencapai 108 kg, ia telah melakukan konsultasi dengan dokter gizi, melakukan diet, berolahraga, mencoba berbagai cara untuk menurunkan berat badannya, ia juga kerap kali mengalami hinaan tentang kondisi fisiknya yang tidak seperti wanita lain yang pada umumnya memiliki tubuh langsing, bahkan dampak dari *body shaming* yang ia terima, ia pernah melakukan percobaan bunuh diri dan kemudian harus dilarikan ke rumah sakit.

Berdasarkan hasil wawancara pada 5 Februari 2022 dengan subjek pertama berinisial (A) yang merupakan seorang mahasiswa yang menjadi korban *body shaming*. Pertama kali subjek mendapatkan ejekan mengenai bentuk tubuhnya subjek masih duduk di bangku taman kanak-kanak. Awalnya subjek menganggap hanya candaan, akan tetapi hal tersebut berlanjut menjadi bahan ejekan hingga sekarang, subjek merasa sakit hati dengan ejekan yang diterimanya. Rentang waktu yang tidak sebentar membuat subjek mendapat julukan si gendut, subjek pernah mencoba melakukan diet ketat, akan tetapi malah menjadikannya jatuh sakit. Hal tersebut membuat subjek berfikir apa yang salah dari bentuk tubuhnya.

Subjek merasa malu dan iri karena merasa bentuk tubuhnya tidak seperti teman seusianya. Subjek terkadang merasa tidak nyaman jika berada di tempat keramaian karena menjadi pusat perhatian.

Hasil wawancara pada 16 Maret 2022, subjek kedua berinisial (S). juga mendapat ejekan mengenai bentuk tubuhnya, ejekan tersebut membuatnya sampai menangis, minder dan sakit hati. Subjek juga menganggap diri sendiri lebih rendah dari orang lain, subjek merasa jika tidak ada hal yang bisa dibanggakan dan meragukan kemampuannya sendiri. Ejekan yang subjek terima seperti alisnya tebal menyerupai ulat bulu, matanya yang lebar hingga terlihat seperti akan lepas, berkulit dekil dan pendek. Hal tersebut membuat subjek merasa tidak dihargai dilingkungannya. Ejekan tersebut juga membuat subjek merasa tertekan dan merasa tidak percaya diri hingga saat ini.

Kemudian hasil wawancara pada 21 April 2022, subjek ketiga berinisial (L), subjek juga menerima ejekan yang sama, yang membuatnya sangat sakit hati karena kalimat yang dilontarkan orang lain tersebut bahkan tidak pernah di lontarkan oleh orang tua subjek, komentar yang pernah subjek dapatkan seperti “kok kurus banget, rajin minum susu biar berisi”, “badanmu kok krempeng banget, makan yang banyak”, ejekan itu juga subjek terima hingga saat ini, subjek kecewa dan sedih karena orang lain dengan mudah berkomentar mengenai bentuk tubuhnya. Subjek pernah memaksa dirinya untuk rutin minum susu, porsi makan yang ditambah, karena paksaan itu subjek muntah karena merasa bosan dengan susu yang diminumnya. Subjek bingung harus melakukan apa lagi untuk membuat

tubuhnya berisi. Subjek merasa susah mendapatkan pasangan dengan fisik yang dimiliki sehingga lawan jenis tidak tertarik dengan diri subjek.

Penerimaan diri di pengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah konsep diri (Hurlock, 1972). Menurut Gunarta (2015) konsep diri (*self-concept*) ialah gambaran diri sendiri yang bersifat menyeluruh terhadap keberadaan diri seseorang. Hidayati dan Farid (2016) menjelaskan bahwa konsep diri terdiri dari bagaimana cara individu melihat diri sendiri sebagai pribadi, bagaimana individu merasakan tentang diri sendiri, dan bagaimana individu menginginkan diri sendiri menjadi manusia sebagaimana yang diharapkan oleh dirinya. Kemudian Wulandari dan Susilawati (2016) mengemukakan bahwa konsep diri merupakan aspek yang penting dalam diri seseorang, karena konsep diri merupakan kerangka acuan (*frame of reference*) dalam berinteraksi dengan lingkungan.

Menurut Wulandari dan Susilawati (2016) konsep diri bukan merupakan faktor bawaan melainkan berkembang dari pengalaman yang terus menerus. Melainkan konsep diri adalah gambaran seseorang tentang dirinya yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh melalui interaksi dengan lingkungan. Suminar dan Meiyuntari (2015) mendefinisikan konsep diri sebagai kesan individu terhadap dirinya sendiri secara keseluruhan mencakup pendapatnya tentang diri sendiri, pendapatnya tentang gambaran dirinya di mata orang lain dan pendapatnya tentang hal-hal yang dapat dicapainya.

Penelitian yang dilakukan oleh Lyta, Elia dan Ramli (2020) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Konsep Diri dan Interaksi Sosial dengan Penerimaan Diri Siswa di SMA Negeri 10 Malang” menunjukkan bahwa

terdapat hubungan antara konsep diri dengan penerimaan diri siswa SMA Negeri 10 Malang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yuliana dan Kusmiyanti (2021) tentang “Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Narapidana Pasca Putusan di Rutan Kelas 1 Surakarta” menunjukkan hubungan signifikan antara konsep diri dengan penerimaan diri khususnya narapidana setelah menerima keputusan pengadilan.

Faktor lain yang mempengaruhi munculnya penerimaan diri adalah dukungan sosial (Sari & Nuryoto, 2002). Menurut Tricahyani dan Widiasavitri (2016) dukungan sosial merupakan dukungan yang diterima oleh individu. Hardjo & Novita (2015) Dukungan sosial adalah kehadiran orang lain yang dapat membuat individu percaya bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan merupakan bagian dari kelompok sosial. Kemudian Sari dan Reza (2013) menyatakan bahwa dukungan sosial sebagai bentuk adanya kenyamanan, perhatian, penghargaan atau menolong orang dengan sikap menerima kondisinya. Hardjo dan Novita (2015) menyebutkan dukungan ini dapat berasal dari berbagai sumber diantaranya orang yang dicintai seperti orang tua, pasangan, anak, teman, dan kontak sosial, dengan masyarakat.

Menurut Wulandari dan Susilawati (2016) dukungan sosial sebagai bentuk perhatian, membantu dan menghargai, yang diterima individu dari orang lain. Utami (2013) menyebutkan bahwa dukungan sosial adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada individu dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental, meningkatkan rasa percaya diri, doa, semangat atau dorongan, nasihat serta sebuah penerimaan. Oleh Wulandari dan Susilawati (2016) dukungan sosial

ini memiliki beberapa komponen berupa pemberian empati yang dapat memberikan rasa nyaman dan dicintai, lalu pemberian bantuan material secara langsung dan memberikan saran atau feedback yang dapat membantu individu menyelesaikan atau mengatasi masalah yang dihadapi.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Devina dan Reza (2013) dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Penderita HIV di Surabaya” menunjukkan hubungan yang bersifat positif atau selaras yang signifikan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi penerimaan diri dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah penerimaan diri remaja pada Yayasan Orbit Surabaya penderita HIV akibat penggunaan Narkoba. Penelitian lain dari Ani dan Rudy (2015) dalam penelitiannya berjudul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia di Panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta” menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia dipanti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta.

Berdasarkan uraian permasalahan yang telah disebutkan diatas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam hal tersebut melalui penelitian tentang “Hubungan Antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Korban *Body Shaming*”.

B. Tujuan Penelitian

Untuk menguji secara empiris hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan penerimaan diri pada remaja korban *body shaming*.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis kepada berbagai pihak. Adapun manfaat ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan psikologis terutama dalam bidang psikologi perkembangan berkaitan dengan hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan penerimaan diri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara konsep diri dan dukungan sosial dengan penerimaan diri, tentang bagaimana bersikap dilingkungan sekitar.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji bidang yang sama guna menyempurnakan hasil penelitian ini.