

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kepercayaan diri adalah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang dalam mencapai ekspektasi dan harapan yang dimiliki (Jackson, 2011). Sejalan dengan itu, Radu (2014) mengemukakan bahwa kepercayaan diri berarti mengapresiasi dan menilai diri sendiri. Lebih tepatnya memiliki sikap positif dan keyakinan terhadap diri sendiri, mengendalikan dan melakukan segala sesuatu sesuai dengan kehendak sendiri.

Ratnawati dan Sofiah (2012) mengungkapkan Kepercayaan diri merupakan persepsi seseorang tentang diri sebagai satu kesatuan yang utuh, perasaan seseorang tentang nilai dirinya sebagai seorang manusia. Secara psikologis kepercayaan diri merupakan refleksi penilaian seseorang akan dirinya secara utuh yang mencakup kepercayaan dan emosional. Pernyataan tersebut dilengkapi oleh Mruk (2006) yang mengungkapkan bahwa kepercayaan diri terbagi menjadi tiga tingkatan, yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Mruk menambahkan hal ini merupakan kategorisasi terhadap kepercayaan diri, namun sebetulnya kepercayaan diri adalah sebuah kontinum, yang bergerak dari kepercayaan diri yang rendah hingga ke kepercayaan diri yang tinggi.

Hasil penelitian oleh Farida (2014) menunjukkan bahwa kepercayaan diri remaja berada pada tingkatan sedang dengan persentase sebanyak 25%, dan sebanyak 75% kepercayaan diri remaja berada pada tingkatan rendah. Sejalan dengan itu, hasil penelitian selanjutnya oleh Kusdiana, Djalali dan Farid (2018)

juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri tergolong rendah dalam proses belajar pada siswa di SMK 1 Depok sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok, namun setelah diberikan perlakuan berupa konseling kelompok kepercayaan diri siswa menjadi lebih tinggi dalam proses belajar. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara perlakuan konseling kelompok dalam mengatasi rasa percaya diri siswa.

Lalu dalam penelitian lain, yang dilakukan oleh Purnomo dan Harmiyanto (2016) menunjukkan bahwa siswa kelas X SMAN 1 Garum Kabupaten Blitar memiliki kepercayaan diri yang tinggi dengan persentase sebesar 78%. Siswa yang memiliki kepercayaan diri sedang sebanyak 22% siswa, sedangkan untuk siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah tidak ada. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, yang dimana memiliki persentase tinggi dalam kepercayaan diri siswa.

Penelitian selanjutnya mengenai kepercayaan diri oleh Ifdil, Denich dan Ilyas (2017) menunjukkan bahwa 28 orang remaja putri memiliki kepercayaan diri pada kategori sedang dengan persentase sebesar 36%, 21 orang berada pada kategori kepercayaan diri rendah dengan persentase sebesar 27%, 20 orang berada pada kategori kepercayaan diri tinggi dengan persentase sebesar 26%, 6 orang berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 8%, dan 2 orang berada pada kategori sangat rendah dengan persentase sebesar 3%. Pada penelitian ini menemukan bahwa secara umum kondisi kepercayaan diri remaja putri berada pada tingkatan sedang.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian selanjutnya dengan subjek mahasiswi oleh Putri (2008) menunjukkan hasil kepercayaan diri pada

mahasiswi unika soegijapranata semarang tergolong sedang dengan *mean empiric* sebesar 43,91 dan *mean hypothetic* sebesar 37,5 dengan nilai *standard deviasi* sebesar 7,5.

Penelitian lain (Putri, 2015) dengan subjek mahasiswi yang mengalami obesitas memperoleh hasil subjek yang berada di kategori sangat rendah sebesar 0%, subjek yang termasuk kategori rendah sebesar 0%, subjek dalam kategori sedang sebesar 30,5%, sedangkan untuk kategori tinggi sebesar 49,2%, dan subjek yang kepercayaan diri berada di kategori sangat tinggi sebesar 20,3%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar subjek tingkat kepercayaan diri dalam kategori tinggi.

Body shaming dapat memengaruhi kepercayaan diri pada seseorang yang mengalaminya. Hal ini sejalan dengan pendapat Widiyarti (2020) yang mengemukakan bahwa *body shaming* adalah komentar negatif terhadap fisik atau tubuh seseorang dan dinilai dapat menyebabkan timbulnya dampak negatif berupa krisis percaya diri yang berakibat buruk pada mental dan merugikan orang yang mengalami perlakuan *body shaming* tersebut. Senada dengan itu, Chaplin (2014) menyebutkan *body shaming* adalah perbuatan mengkritik atau mencela bentuk, ukuran dan penampilan fisik yang dimiliki oleh orang lain. Kedua pendapat diatas memiliki kesamaan pendapat bahwa *body shaming* merupakan perilaku mengkritik atau berkomentar negatif mengenai bentuk fisik seseorang.

Novita (2020) mengungkap data survei yang dilakukan oleh Zap Clinic, ditemukan bahwa wanita Indonesia yang mengalami *body shaming* sebesar 40,7% dengan alasan utama tubuh yang dianggap terlalu berisi, 36,4% karena

kulit yang berjerawat, 28,1% karena bentuk wajah yang tembem. Dari hasil survei tersebut sebesar 62,2% wanita Indonesia mengaku pernah menjadi korban *body shaming*. Dapat dilihat bahwa persentase-persentase tersebut di atas sangatlah besar. Sudah sepantasnya bahwa setiap individu memiliki perbedaan individual secara fisik, *body shaming* semestinya tidak boleh dilakukan, karena bentuk atau keadaan tubuh seseorang adalah anugerah dari Tuhan yang Maha Esa.

Menurut Novita (2020) *Body shaming* banyak dialami oleh perempuan, dan dampaknya cukup besar pada psikis perempuan tersebut, mulai dari rasa malu, tidak percaya diri, tertekan, hingga dapat menyebabkan stres berlebihan. Sejalan dengan hal tersebut, pendapat Rachmah dan Baharuddin (2019) juga mengungkapkan bahwa pengalaman *body shaming* yang terjadi pada seseorang dapat berpengaruh pada kondisi mentalnya seperti harga diri atau *self esteem* seseorang, kecenderungan menarik diri menjadi meningkat, menjadikan seseorang rentan terhadap stres dan depresi serta rasa tidak percaya diri. Dapat dilihat bahwa kedua pendapat diatas sejalan yaitu bahwa *body shaming* dapat menyebabkan berbagai masalah pada kondisi psikis seseorang yang mengalaminya.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 7 April 2021 dengan beberapa mahasiswi yang pernah mengalami *body shaming* dan mendapat hasil bahwa individu mendapat komentar negatif atau kritikan akan kondisi fisik atau tubuhnya, diantaranya tinggi badan yang dianggap terlalu tinggi seperti jerapah atau tiang listrik, badan terlalu kurus seperti tidak pernah makan, dan warna kulit yang hitam. Hal ini membuat mahasiswi yang pernah mengalami *body shaming* merasa marah, sedih dan merasa berbeda dari orang lain sehingga menimbulkan

rasa tidak percaya diri dan membuat individu memiliki gambaran (*body image*) yang negatif terhadap tubuh atau penampilannya.

Sejalan dengan hasil wawancara oleh peneliti diatas, Hidayat, Malfasari dan Herniyanti (2019) mengungkap bahwa mahasiswa cenderung menilai penampilan atau dirinya berdasar pada pikiran, pendapat, dan perlakuan dari orang lain. Pendapat orang lain inilah yang menjadi faktor pemicu utama mengapa para mahasiswi ingin mempunyai tubuh yang ideal agar terhindar dari *body shaming*. Dapat disimpulkan bahwa *body shaming* memengaruhi gambaran yang terbentuk akan diri individu, gambaran yang terbentuk inilah yang disebut *body image*.

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan kepercayaan diri remaja menjadi rendah, Santrock (2003) menyebutkan bahwa penampilan fisik dan gambaran yang terbentuk mengenai diri individu merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri, gambaran yang terbentuk inilah yang disebut dengan *body image*. Dalam penelitian ini, peneliti memilih variabel *body image* dikarenakan peneliti ingin mengetahui keterkaitan *body image* terhadap tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa yang mengalami *body shaming*.

Denich dan Ildil (2015) menyatakan *body image* merupakan gambaran yang terbentuk mengenai penampilan fisik. Pendapat tersebut, dilengkapi oleh Arthur dan Emily dalam (Ildil dkk., 2017) *body image* adalah sebuah gambaran imajinatif seseorang mengenai tubuhnya yang berhubungan dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik persepsi-persepsi tersebut disesuaikan dengan kondisi tubuhnya.

Cash (2012, hal. 334) mengungkapkan *body image is defined by how people experience their own embodiment, especially, but not exclusively, their physical*

appearance. In a broader sense, body image can also include experiences related to one's physical functional competencies and biological integrity (e.g., health, fitness, athletic skills, and coordination). The appearance-related experiences consist of (1) perceptions of aspects of their appearance (e.g., mental representations of their own size, shape, and facial characteristics) and (2) attitudes about their appearance.

Dengan kata lain, *body image* merupakan gambaran dari bagaimana seseorang menilai dirinya secara fisik dan persepsi seseorang akan ukuran, bentuk, karakteristik dari wajah maupun tubuhnya serta sikap seseorang terhadap penampilannya. Melengkapi pernyataan tersebut, Smolack dan Thompson (2003) mengungkapkan sejauh mana kepuasan seseorang terhadap penampilan fisiknya dan bagian tubuh keseluruhan yang dimiliki memengaruhi tingkat *body image* yang ada pada seseorang, bagaimana seseorang menerima bentuk tubuh yang dimiliki sebagian besar dipengaruhi oleh sosial budaya yang didalamnya memiliki empat aspek yaitu: respons orang lain terhadap individu, terjadi perbandingan antara individu dengan orang lain, bagaimana peran yang dimiliki individu dan bagaimana individu mengidentifikasi orang lain.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Alidia (2018) menunjukkan bahwa rata-rata *body image* siswa laki-laki berada dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 68,807%, sedangkan persentase *body image* pada siswa perempuan sebesar 65,779%. Dapat dilihat bahwa *body image* yang dimiliki oleh siswa perempuan lebih rendah daripada *body image* pada siswa laki-laki. Selanjutnya, hasil penelitian lain dengan subjek mahasiswa oleh Putri (2015) menunjukkan Tingkat *body image* pada mahasiswi yang mengalami obesitas sebesar 0% sangat rendah, 1,7% rendah, 79,7% sedang, 8,5% tinggi, dan 10,1% sangat tinggi. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan sumbangan efektif *body image* terhadap kepercayaan diri pada

mahasiswi yang mengalami obesitas sebesar 46,9%. Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya korelasi positif yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswi yang mengalami obesitas, apabila semakin tinggi *body image* yang dimiliki maka kepercayaan diri pada mahasiswi yang mengalami obesitas akan semakin tinggi pula. Sebaliknya, bilamana semakin rendah *body image* maka kepercayaan diri mahasiswi yang mengalami obesitas semakin rendah pula.

Penelitian selanjutnya dengan subjek mahasiswa oleh Girindra, Weliangan dan Pardede (2018) meneliti mengenai hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada mahasiswi pengguna kosmetik wardah. Citra tubuh disebut juga *body image* dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini mempersepsikan diri yang terkait dengan citra tubuh dengan cara mengevaluasi penampilan secara positif, berorientasi pada penampilan dengan baik, puas terhadap bagian tubuhnya, mempersepsikan bagian-bagian tubuhnya secara positif yang menimbulkan kepercayaan diri memiliki keyakinan apa yang dimilikinya, menerima penampilan dirinya. Penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada mahasiswi pengguna kosmetik Wardah.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, penelitian oleh Adiningsih (2016) yang juga meneliti mengenai hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri namun dengan subjek yang berbeda yaitu wanita pasca melahirkan menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Semakin positif *body image* maka semakin tinggi kepercayaan diri pada wanita pasca melahirkan. Sumbangan efektif yang

diberikan variabel *body image* dengan kepercayaan diri sebesar 15,5% hal ini menunjukkan bahwa *body image* mempengaruhi kepercayaan diri pada wanita pasca melahirkan sebesar 15,5% sedangkan sisanya yaitu 84,5% dipengaruhi oleh aspek-aspek yang lain seperti dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal lainnya seperti konsep diri, usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dukungan sosial dan kesuksesan dalam mencapai tujuan.

Berdasarkan beberapa penelitian mengenai kepercayaan diri dan *body image* diatas, beberapa penelitian sudah meneliti mengenai keterkaitan antara dua variabel, yang dimana kepercayaan diri sebagai variabel tergantung, terdapat beberapa penelitian yang meneliti dengan subjek remaja atau siswa dan terdapat juga beberapa penelitian mengenai hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri dengan subjek mahasiswa dan ibu melahirkan. Dalam penelitian ini, peneliti berencana untuk meneliti mengenai hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa yang mengalami *body shaming*, dalam hal ini peneliti ingin mengetahui keterkaitan antara *body image* dan kepercayaan diri dengan subjek yang khusus yaitu mahasiswa pernah mengalami *body shaming*.

Oleh karena hal tersebut, peneliti bermaksud melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa yang mengalami *body shaming*, dan sumbangan *body image* terhadap tingkat kepercayaan diri.

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa yang mengalami *body shaming*.

1.3 Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat menambah wawasan dalam pengembangan ilmu psikologi sosial. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga dapat dijadikan sebagai nilai tambah dalam pengetahuan akan hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa yang mengalami *body shaming*.

b. Manfaat praktis

Bagi pelaku dan korban *body shaming*, mampu mengetahui hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa yang mengalami *body shaming* sehingga diharapkan kasus *body shaming* dapat berkurang.

Bagi peneliti, mampu mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa yang mengalami *body shaming*.