

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi (KBBI Online, n.d). Mahasiswi adalah sebutan untuk perempuan yang sedang menempuh pendidikan pada perguruan tinggi. Individu yang menempuh pendidikan pada perguruan tinggi memiliki usia mulai dari 18 tahun keatas. Mahasiswi berada pada usia perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal (Monks dalam Patriana, 2007). Dalam kedua masa perkembangan tersebut (remaja akhir dan dewasa awal), individu akan mengalami perubahan fisik. Tak menutup kemungkinan bahwa mahasiswi akan mengalami jerawat karena perubahan hormon.

Jerawat atau dalam istilah medis yaitu *acne vulgaris* (AV) merupakan peradangan kronis pada folikel polisebasea yang disebabkan banyak faktor. Jerawat dibagi menjadi dua yaitu jerawat non inflamasi dan jerawat inflamasi. Jerawat non inflamasi terdiri dari blackhead dan white head. Sedangkan jerawat inflamasi terdiri dari papul dengan ciri merah berisi bentuk seperti nasi berwarna putih, pustul dengan ciri bagian tengah berwarna putih dan bagian luar berwarna merah, nodul dengan ciri lebih besar dari papule dan sakit jika di sentuh. (Mumpuni & Wulandari, 2010). Umumnya jerawat muncul pada usia 12-15 tahun, dan tingkat keparahan pada usia 17- 21 tahun (Bernadette & Wasitatmadja, 2016). Namun tidak hanya individu yang berumur 12-21 tahun saja yang dapat mengalami jerawat. Pada penelitian yang dilakukan oleh Yandi, Diberom dan Fiana (2013) terdapat rentang usia yang mengalami *acne vulgaris* atau jerawat. Usia yang paling banyak mengalami *acne vulgaris* atau jerawat yaitu usia 16-25 tahun sebanyak 53,2%, usia 26-35 tahun sebanyak 21%, usia diatas 36 tahun 14,5%,

dan usia dibawah 15 tahun sebanyak 11,3%. Artinya segala usia dapat mengalami *acne vulgaris* atau jerawat. Perempuan lima kali lebih mudah mengalami *acne vulgaris* atau jerawat diusia muda daripada laki-laki (Agmasari,2016). Sejalan dengan pernyataan tersebut dalam penelitian Norita dan Malfasari (2017) mendapatkan jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami jerawat (65%) daripada laki-laki (35%).

Tan dan Rahardja (2010) mengemukakan bahwa pada remaja dan dewasa awal terutama perempuan, penampilan fisik terutama wajah tanpa jerawat adalah modal penting untuk bergaul atau bersosialisasi. Oleh karena itu, mahasiswi yang mempunyai jerawat cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah. Sejalan dengan pernyataan tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Fithriyana (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara jerawat dengan kepercayaan diri. Sebanyak 40 orang dari 73 responden mempunyai kepercayaan diri yang negatif atau rendah ketika mempunyai jerawat. Penelitian Taroreh (2016) menyatakan bahwa mahasiswi mengalami kepercayaan diri yang menurun akibat adanya jerawat. Jerawat merupakan hal yang wajar dan dapat dialami oleh semua orang, baik laki-laki maupun perempuan. Namun tidak semua orang dapat menerima kondisi tersebut. Selain meninggalkan bekas pada wajah, seseorang yang mengalami jerawat juga akan mengalami krisis kepercayaan diri atau merasa minder (Hadiwati, 2019). Individu yang memiliki jerawat memiliki perasaan malu yang berlebihan, cemas, rendah diri, dan menyendiri. Hal tersebut membuat kepercayaan diri menjadi menurun (Bernadette & Wasitatmadja, 2016).

Kepercayaan diri merupakan hal yang dinamis karena dapat naik dan juga dapat turun. Kepercayaan diri merupakan sikap yang sangat penting dimiliki karena dalam setiap aspek kehidupan memerlukan rasa percaya diri (Mildawani,

2014). Kepercayaan diri merupakan sifat kepribadian manusia yang paling mendasar sehingga dapat mempengaruhi sifat-sifat yang lainnya (Lauster, 2015). Dengan adanya rasa percaya diri, individu akan merasa yakin untuk melakukan segala sesuatu serta tetap bertanggung atas segala hal yang dilakukannya dan individu mampu memenuhi segala yang dibutuhkannya. Umumnya seseorang akan menjaga rasa percaya dirinya agar tetap berada pada tingkat yang optimal dan positif (Mildawani, 2014).

Lauster (2015) mengemukakan bahwa kepercayaan diri adalah sikap yakin pada kemampuan dirinya. Individu yang percaya diri akan yakin pada kemampuannya, dapat memahami dirinya, optimis, tidak egois karena lebih toleran, dan realistis. Menurut Mildawani (2014), kepercayaan diri merupakan keyakinan atas kemampuan untuk menerima dirinya secara apa adanya, baik positif maupun negatif. Individu yang percaya diri akan yakin pada kemampuan dirinya sehingga ketika bertindak tidak akan terlalu cemas.

Sutrisno (2013) mengemukakan bahwa rasa percaya diri pada individu berawal dari perkembangan konsep mandiri yang diperoleh saat bergaul dengan suatu kelompok. Rasa percaya diri akan muncul ketika individu tidak memiliki ketergantungan pada suatu hal. Secara umum, kepercayaan diri adalah bagian yang penting dalam karakteristik kepribadian individu yang bisa memfasilitasi kehidupan individu tersebut. Individu yang memiliki kepercayaan diri dapat memahami segala hal dalam dirinya sehingga tahu apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkan. Individu yang percaya diri juga mempunyai pandangan yang positif dan realistis tentang dirinya dan situasi yang dihadapi (Blegur, 2020).

Kepercayaan diri bukan merupakan sifat bawaan dari orang tua, tapi diajarkan, ditanamkan oleh keluarga serta guru sejak kecil dan dapat diperoleh dari pengalaman hidup (Lauster, 2015). Menumbuhkan rasa percaya diri tidak bisa dilakukan secara cepat seperti membalikkan telapak tangan. Sebaiknya pembentukan kepercayaan diri dimulai ketika individu masih kecil dan dimulai oleh orang terdekat seperti keluarga. Selama individu masih mengalami pertumbuhan dan perkembangan, maka rasa percaya diri tetap dapat ditingkatkan, diubah dan dikembangkan (Wiranegara, 2020). Ada banyak cara yang dapat dilakukan untuk mempertahankan dan meningkatkan rasa percaya diri. Mulai dari berpikir positif, menilai diri sendiri secara objektif, memberi penghargaan pada diri sendiri, dan bersyukur atas segala sesuatu yang telah terjadi dalam hidup (Marwoto, 2010). Selain itu mencoba berani melakukan sesuatu yang diinginkan, berani mengambil keputusan, berani keluar dari zona nyaman, dan menjadi diri sendiri tanpa membanding-bandingkan diri dengan orang lain juga merupakan cara untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Dalam situasi apapun seseorang diharapkan tetap mempunyai sikap positif sehingga akan menghidupkan rasa percaya diri. Dengan mempunyai kepercayaan diri yang tinggi individu akan mampu menghadapi berbagai macam keadaan yang dialaminya, mampu bersosialisasi dengan baik, mau menerima pujian maupun kritikan, mampu mengontrol diri (emosi, pikiran, dan perbuatan), mampu memahami apa yang diperlukan oleh diri sendiri karena sudah memahami dirinya (Mildawani, 2014).

Pada umumnya setiap individu harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi apapun kondisi fisiknya sehingga dapat beradaptasi dengan orang lain maupun lingkungan baru, memahami kelebihan dan kelemahan, mampu mengembangkan

bakat, dan mampu mengekspresikan diri dengan bebas. Seseorang yang mampu menerima apa adanya kondisi dan bentuk tubuh secara tidak langsung akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi karena individu tersebut merasa bahwa penampilan atau bentuk tubuhnya sekarang sudah proporsional (Mildawani, 2014). Begitupun dengan mahasiswi berjerawat diharapkan dapat mempunyai kepercayaan diri yang tinggi sehingga mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, tidak takut ketika harus berbicara dengan orang lain walaupun mempunyai wajah yang berjerawat, dapat mempunyai banyak relasi, dan tidak takut ketika menghadapi masalah (Telaumbanua, 2019).

Peneliti melakukan wawancara dengan 3 mahasiswi yang mengalami jerawat. Wawancara pertama dilakukan secara langsung dengan HT pada tanggal 19 November 2021 jam 11.00 WIB. Hasil wawancara HT sebagai berikut:

*“Pernah, dari awal masuk kuliah aku mulai jerawatan
 Jelas jadi masalah
 Soalnya jerawatku waktu itu munculnya bener bener pipi kanan kiri dan sakit jadi
 ganggu banget menurutku selain ganggu penampilan jadi ga enak dilihat tapi juga
 ganggu aktivitas aku ajdi harus [ake masker terus waktu itu
 Panik sih apalagi kalo muncule yang banyak banget gitu se pipi penuh duhh. Baru
 habis itu mikir kayak cari cari skincare atau obat total buat jerawat
 Takut kalo semakin menjadi jadi dan ga sembuh sama takut kalo orang tu liat aku
 salfok sama jerawatku
 Kalo sama orang lain yang ga terlalu deket tu aku malah biasa wae. Tapi nek mbe
 lawan jenis sing tak kenal rada rada kepikiran. Walaupun sing tak takutke rak
 terjadi tapi mmm kepikiran wae, solae kan rak mungkin ya nak diomongke
 langsung ning ngarepku
 Ya pertamane sebel karena jerawatate banyak tapi ya gimana lagi obat i wae
 walaupun bakal sui
 Awal awal sih iya pas lagi meradang mandang diri sendiri jelek
 Paling takut nek ngelakuin sesuatu yang terlalu berkeringat berlebih takut nek
 memperparah
 Ga begitu sering mikirin omongan orang lain, paling yang kayak tadi tok
 Pernah membandingkan wajah dengan orang lain
 Kalo mau ngambil keputusan kadang tanya tanya sih
 Tetep mendengarkan pendapat orang lain, denger tok tapi
 Mm enek sing aku sadar dewe enek sing kudu dikei reti wong sek lagi aku sadar
 Kadang pesimis kadang optimis walaupun dadine rak sesuai harapan”*

Wawancara kedua dengan DS, dilaksanakan pada 16 November 2021 melalui chat. Hasil wawancara kedua pada mahasiswi berinisial DS sebagai berikut:

*“Kadang-kadang masih tumbuh jerawat
 Pas aku jerawat, aku ga pede lah
 Kalau lagi muncul jerawat saya kurang nyaman, jadi gak pede gitu
 Sering malahan, kadang kalau lagi jerawat gitu sering nutupin muka pake masker.
 Kadang kalau diajakin nongkrong sama temen-temen baru kalau lagi muncul jerawat gak ikutan nongkrong
 Takut diejek sama temen kalau lagi ngumpul, takut jerawatnya sembuhnya lama
 Pernah banget lah, cuman tak jawab lagi stress, ya kalau yang kritik cewe kadang
 Tanya obat yang ampuh buat ngilangin jerawat apa. Kalau yang kritik cowo kadang ya tak diemin omongannya
 Iya jadi tergantung sama orang lain, pokoknya kalau ada pertemuan pertemuan gitu harus ada orang terdekat nak aku
 Pernah banget, sama aku takut omonganku gabisa diterima sama orang juga
 Iya, pasti itu (menyalahkan diri sendiri kalau ada kesalahan)
 Iyalah, semua tak salahin (menyalahkan orang lain dan keadaan kalau ada kesalahan)
 Pernah, karena aku orang e mikirin omongan orang lain
 Endak, kan pencapaian orang beda-beda. Ya pencapaian orang lain bisa buat gambaran atau motivasi buat diriku aja sih.”*

Wawancara ketiga dilakukan pada 21 November 2021 melalui telepon.

Wawancara dilakukan dengan BA. Hasil wawancara sebagai berikut:

*“Ya pernah ngerasa kurang nyaman
 Takut kalau fisik jadi alasan diterimanya seseorang di lingkungan
 Sedih sih kalo dapet kritik dari orang gitu
 Pernah (mengurangi intensitas bertemu dengan orang lain)
 Kalo harus ketemu atau bersosialisasi sama orang itu biasanya aku pake masker sih buat nutupinnya
 Sebenarnya biasa aja sih asalkan mereka ga jadi selfok sama jerawatku. Kan aku juga pake masker kalo ketemu orang lain. Tapi kalo ketemu sama temen yang udah deket sih engga
 Pernah sih. Kalo kritiknya membangun ya didengerin, siapa tau bisa jadi evaluasi buat aku
 Ya kalo ada kritik yang membangun tak dengerin sih, siapa tau bisa jadi evaluasi buat aku
 Tidak, aku masih tetep ngelakuin sesuatu yang aku pengen lakuin
 Standar kecantikan yang gimana dulu
 Kalo yang itu ga pernah sih (mengikuti standar kecantikan seperti wajah harus mulus, kulit harus putih, memiliki tubuh langsing) ga pernah ngikutin soalnya udah sadar kalau gabisa jadi engga dipaksain
 Perasaannya sedih pasti, kadang juga nangis (kalau ada kegagalan), tapi ya pasrah aja”*

Dari hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa ketiga mahasiswi yang diwawancarai merasa kurang nyaman ketika bersosialisasi saat mengalami jerawat. Ketiga subjek juga sering menutupi jerawatnya menggunakan masker. Ketiga subjek juga pernah mengurangi intensitas bertemu dengan orang lain ketika wajah sedang berjerawat. HT dan DS merasa takut jerawatnya menjadi pusat perhatian dan takut diejek karena mempunyai jerawat. HT dan DS juga menjadi kurang realistis karena membanding-bandingkan diri dengan orang lain dan merasa kurang sesuai dengan standar yang dianut oleh banyak masyarakat. Ketika wajah sedang berjerawat, DS menjadi bergantung dengan orang lain dan saat mengalami kegagalan DS menjadi egois karena menyalahkan dirinya dan orang lain atas kegagalannya.

Individu yang kepercayaan dirinya rendah karena memiliki jerawat merasa kurang menarik dan kurang percaya diri sehingga akan merasa bahwa orang lain lebih menarik dibandingkan dirinya (Syadxily dalam Taroreh, 2016). Dampak negatif seseorang dengan kepercayaan diri yang rendah karena memiliki jerawat yaitu dapat menghambat perkembangan individu, kemampuan sosialisasi yang kurang terasah, tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, dan kurangnya mempunyai pengalaman (Matheus, Wungouw, & Rante 2018).

Lauster (2015) mengemukakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu pengalaman dalam hidup, kondisi fisik, cita-cita, dan sikap hati-hati. Setiap individu pasti mempunyai pengalaman manis maupun pahit. Ketika individu mendapat pengalaman manis akan memunculkan tingkah laku yang positif pula. Namun jika mendapat pengalaman pahit, individu akan cenderung bertingkah laku negatif seperti takut, cemas, hingga tidak percaya diri (Suharno & Fitriana, 2008). Mendapat perlakuan *body shaming* menjadi salah satu

pengalaman pahit yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri. Hong dan Woody (Karyanti dan Aminudin, 2019) mengemukakan bahwa *body shaming* yang dialami oleh wanita muda dapat mempengaruhi pandangan terhadap tubuh sebagai bentuk dari kekecewaan pada tubuh mereka. Fauzia dan Rahmiaji (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa ketika individu mendapatkan perlakuan *body shaming* maka dapat menyalahkan diri sendiri, membuat individu tidak merasa aman dan nyaman dalam berpenampilan, serta *body shaming* dapat memunculkan perasaan malu pada tubuh sehingga menyebabkan menurunnya rasa percaya diri. Sejalan dengan pernyataan diatas, menurut Komalasari dan Marwan (2021) perlakuan *body shaming* yang diterima individu akan membuat minder, tidak nyaman dengan penampilan fisik, menutup diri dan mulai kurang percaya diri. Anthony (dalam Rosyida, 2013) juga menyebutkan bahwa pengalaman hidup menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri.

Akhir-akhir ini terdapat standar kecantikan yang beredar di masyarakat mengenai bentuk maupun penampilan fisik. Warna kulit putih, rambut lurus, badan kurus, langsing, wajah mulus tanpa jerawat dan tampil modis adalah beberapa contoh standar kecantikan yang sekarang ini diikuti oleh banyak perempuan. Dalam Indonesia Beauty Confidence Report 2017, Dove melakukan survey terhadap 300 perempuan Indonesia. Hasil dari survei tersebut sebanyak 72% perempuan di Indonesia percaya bahwa menggapai kesuksesan harus memenuhi standar kecantikan tertentu (Unilever, 2018). Banyak yang menganggap ketika sudah bisa memenuhi standar kecantikan tersebut artinya mereka adalah perempuan yang cantik dan berharap dapat diterima oleh lingkungan. Akibatnya

masyarakat merasa perempuan harus memenuhi atau sesuai dengan standar kecantikan tersebut.

Masih banyak orang melakukan tindakan mengomentari kekurangan fisik atau *body shaming* pada orang-orang yang tidak memenuhi standar kecantikan (Vargas, 2015). Hal tersebut yang terjadi pada perempuan berjerawat. Seringkali ditemukan basa-basi maupun komentar-komentar mengenai jerawat. Beberapa orang terkadang tidak berpikir bahwa komentar yang mereka lontarkan bisa saja menyakiti hati orang lain. Masih banyak orang yang menyepelekan tindakan *body shaming* dan kurang *aware* ketika ada teman atau keluarga yang mengalami *body shaming*.

Body shaming terdiri dari dua suku kata yaitu *body* dan *shaming*. Menurut KBBI, *body shaming* adalah kegiatan mengomentari atau mengkritik secara negatif fisik orang lain atau bisa disebut sebagai tindakan mengejek atau menghina fisik/tubuh dan penampilan orang lain (Rismajyanthi & Priyanto, 2019). Contoh dari *body shaming* yaitu mengejek gendut, kurus, pipi chubby, gigi tonggos, pesek, pendek, jerawat, dan masih banyak lagi. Komentar-komentar tersebut bisa melukai hati individu yang dikomentari.

Body shaming adalah tindakan mencela atas suatu bentuk tubuh individu lain dimana bentuk tubuh tersebut tidak ideal atau tidak seperti bentuk tubuh pada umumnya (Lisya Chairani dalam Rismajyanthi & Priyanto, 2019). Terdapat ciri-ciri *body shaming* menurut Vargas (2015) yaitu (1) Mengkritik diri sendiri kemudian membandingkan dengan orang lain; (2) Mengkritik orang lain di depan mereka; (3) Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan orang tersebut.

Di Indonesia sendiri, masih sering ditemui perilaku *body shaming* dan beberapa orang mewajarkan hal tersebut. Karo Penmas Divisi Humas Polri Brigjen

Dedi Prasetyo mengatakan pada tahun 2018 terdapat 966 kasus *body shaming* dari seluruh Indonesia dan 344 kasus sudah terselesaikan (Santoso, 2018). Menurut survei *Body Peace Resolution* yang dilakukan oleh Yahoo, 94% remaja perempuan mengalami *body shaming* sedangkan remaja laki-laki mengalami *body shaming* sebesar 63%. Survei tersebut dilakukan terhadap 2.000 orang dengan rentang usia 13 sampai 64 tahun (Rahmani, 2019). Berbagai penelitian yang menyebutkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami *body shaming* daripada laki-laki (Fitriana, 2019).

Menurut survei yang dilakukan oleh ZAP Beauty Clinic & Markplus Inc (2020), sebanyak 62,2% perempuan Indonesia pernah menjadi korban *body shaming*. 67,8% dari Generasi Millennial (Gen Y) dan 62,2% dari Gen Z mengalami perlakuan *body shaming*. Namun semua kalangan mulai dari Gen X sampai Gen Z mengalami perlakuan *body shaming* yang disebabkan oleh kulit wajah yang berjerawat (14,5% Gen X, 35,8% Gen Y, dan 42,6% Gen Z).

Individu yang mendapat perlakuan *body shaming* akan merasa kurang percaya diri dengan bentuk atau penampilannya. Apalagi yang melakukan tindakan *body shaming* adalah orang-orang di sekitar mereka. Orang-orang terdekat seperti teman atau bahkan keluarga juga tidak jarang melakukan tindakan *body shaming* itu sendiri. Mengutip dari *Hello Giggles*, dalam survei tersebut menunjukkan 93% perempuan dan 83% laki-laki mengalami ketidakpercayaan diri akibat *body shaming* yang dilontarkan oleh orang-orang di sekelilingnya (CNN Indonesia, 2018). Namun disisi lain, terdapat dampak positif dari perlakuan *body shaming*. Korban *body shaming* akan lebih memperhatikan dirinya lagi dengan melakukan olah raga, merubah pola makan dan merawat diri (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

Dalam penelitian Nasrul dan Rinaldi (2020) yang dilakukan di SMAN 5 Pariaman menyebutkan bahwa tingkatan *body shame* cenderung besar sehingga menyebabkan tingkat kepercayaan diri rendah. Terdapat korelasi negatif *body shame* dengan kepercayaan diri, artinya semakin tinggi *body shaming* yang didapatkan oleh siswa maka semakin rendah kepercayaan diri yang dimiliki siswa. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati, dkk. (2021) terdapat hubungan negatif antara *body shaming* dengan kepercayaan diri. Semakin tinggi individu mendapat perlakuan *body shaming* maka semakin rendah kepercayaan diri, begitupun sebaliknya. Astuti dan Mansoer (2021) menemukan hal yang berbeda, ketika individu mendapatkan perlakuan *body shaming* bukan hanya dampak negatif saja yang ditemukan namun terdapat dampak positif dari tindak *body shaming* tersebut. Dampak positif yang didapat seperti bisa memberikan motivasi pada diri sendiri untuk bisa memperbaiki diri kearah yang lebih baik. Salah satu responden yang dulunya mempunyai badan obesitas mengaku termotivasi untuk bisa menurunkan berat badannya supaya dapat beraktifitas (terutama sholat) dengan lebih leluasa. Selain itu dirinya juga menjadi bisa rajin berolahraga sampai mengikuti perlombaan marathon.

Dari uraian diatas peneliti tertarik untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada mahasiswi berjerawat.

1.2. Tujuan Penelitian

Dari latar belakang masalah diatas tujuan dari penelitian ini adalah menguji secara empirik hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada mahasiswi berjerawat.

1.3. Manfaat Penelitian

1.3.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam psikologi sosial dan psikologi kepribadian berkaitan dengan *body shaming* dan kepercayaan diri pada mahasiswi berjerawat.

1.3.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada mahasiswi berjerawat mengenai dampak dari kepercayaan diri yang rendah. Dan diharapkan dapat memberikan pemahaman dan kesadaran akan relevansi mempunyai kepercayaan diri pada mahasiswi berjerawat dan perlakuan *body shaming* kepada masyarakat.

