

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut Papalia dan Olds (Fauzia dan Rahmiaji, 2019), masa remaja merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Transisi ini dimulai pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 20 tahun. Fenomena ini adalah yang pertama pada usia remaja.

Menurut Aristoteles (Muri'ah & Wardan, 2020), Masa remaja adalah masa transisi antara anak-anak dan orang dewasa yang ditandai dengan pergantian gigi dan perbedaan antara masa anak-anak dan sekolah. Perubahan yang terjadi pada remaja mencakup perubahan fisik, emosi, dan pemikiran. Remaja laki-laki akan mengalami perubahan selama puber, yang biasanya terjadi pada usia 14–17 tahun. Berbeda dengan remaja laki-laki, remaja perempuan akan mengalami perubahan seperti munculnya payudara, menstruasi, perubahan bentuk tubuh, dan munculnya minyak dan jerawat di wajah pada usia 10–13 tahun.

Menurut Santrock (2003), banyak hal yang dapat mempengaruhi hal ini, termasuk penampilan fisik seseorang, persepsi diri mereka, hubungan baik dengan diri sendiri maupun dengan orang lain. Hakim (2002) menyebutkan beberapa hal yang dapat menyebabkan perasaan tidak memahami diri sendiri. Mereka termasuk kekurangan fisik atau gangguan, status sosial seseorang, tingkat perkawinan, tindakan yang sering gagal, sulit untuk menyesuaikan diri,

sulit untuk mengontrol amarah, sulit untuk menjadi objektif, gugup, berbicara gagap, sulit untuk belajar dari orang lain, sulit untuk bergaul dengan orang lain, dan mudah kehilangan minat saat berinteraksi dengan orang lain.

Setiap remaja secara alami mengalami perubahan fisik, baik internal maupun eksternal. Perubahan seperti kurus, gendut, berjerawat, berkaca mata, atau hitam adalah contoh perubahan yang membuat remaja merasa canggung, tidak nyaman, atau khawatir dengan kesehatan mereka. Namun, ketika remaja menerima perubahan tersebut, mereka akan lebih percaya diri. (Kartika dan Irwanto, 2019).

Remaja yang merasa kurang pada dirinya dan tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki, sehingga akan mengakibatkan remaja cenderung tidak percaya diri, terganggu dan merasa malu bertemu dengan orang asing atau temantemannya. Siswa yang memiliki kepercayaan diri mempunyai beberapa ciri-ciri yaitu, komunikasi adalah anak yang memiliki kepercayaan diri lahir dapat melakukan komunikasi dengan setiap orang dengan segala usia, ketegasan adalah anak yang memiliki kepercayaan diri lahir akan menyatakan kebutuhan secara langsung dan berterus terang, penampilan diri adalah anak akan menyadari pengaruh gaya hidupnya terhadap pendapat orang lain mengenai dirinya tanpa terbatas pada keinginan untuk selalu ingin menyenangkan orang lain, pengendalian perasaan adalah anak akan berani menghadapi tantangan dan resiko karena mereka dapat mengendalikan rasa takut, khawatir, dan frustrasi. (Fatmawati, 2019).

Pudjiastuti (dalam Widodo, 2019) menjelaskan bahwa percaya diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk melakukan sesuatu atau menunjukkan penampilan tertentu. Lie (dalam Widodo, 2019)

berpendapat bahwa percaya diri adalah yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan pekerjaan dan masalah. Davies (dalam Hidayat & Bashori, 2016) mengatakan Percaya diri adalah keyakinan akan kemampuan diri sendiri, keyakinan akan adanya suatu maksud di dalam kehidupan, dan kepercayaan bahwa mereka akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan, rencanakan, dan harapan dengan menggunakan akal budi Menurut Angelis(dalam Hidayat & Bashori, 2016).orang yang percaya diri memiliki ciri yakin atas kemampuan diri sendiri dalam melakukan sesuatu, yakin atas kemampuan untuk menindak lanjuti segala prakarsa yang diinisiasikanya secara konsekuen, yakin atas kemampuan pribadi dalam menanggulangi segala kendala, yakin atas kemampuan individu untuk memperoleh bantuan senada dengan itu.

Remaja yang tidak percaya diri akan memperkasai kemampuan mereka dan cenderung merasa terganggu, tidak percaya diri, dan malu saat bertemu dengan teman atau orang asing.

Tidak sedikit orang yang memulai tindakan perundungan untuk mereka yang tidak mengikuti atau dianggap tidak sesuai dengan tren gaya hidup yang berkembang di kalangan remaja. Sebuah tindakan perundungan yang berkaitan dengan penampilan seseorang juga disebut *body shaming*. *Body shamming* dimaksudkan untuk mengejek seseorang dengan penampilan fisik yang dianggap berbeda dari yang lain. Seperti menyebutkan hal-hal seperti gendut, pesek, cungring, dan lain-lain yang terkait dengan penampilan.

Orang sering menghina diri sendiri atau mengkritik kekurangan fisik orang lain tanpa disadari. *Body shaming* mencakup perundungan secara lisan atau lisan. Candaan seringkali menyebabkan perlakuan *body shaming*. Perilaku

body shaming dapat menyebabkan seseorang menjadi semakin tidak nyaman, bahkan menjadi tidak percaya diri terhadap penampilannya, dan menyebabkan mereka mulai menutup diri dari masyarakat.

Oleh karena itu, *body shaming* sendiri didefinisikan sebagai kritikan atau komentar negatif yang diberikan kepada diri sendiri atau orang lain. *Body shaming* sering memengaruhi kepercayaan diri pria dan wanita, meskipun ini sepele namun dapat melukai. Kepercayaan diri adalah keyakinan yang dipegang oleh manusia bahwa mereka harus mengatasi kesulitan hidup dengan bertindak.

Andrew (dalam Aimanuddin & Karyanti, 2019) menjelaskan bahwa *Body shaming* artinya menghina bentuk fisik orang lain yang tidak sesuai dengan standar ideal yang ada. Misalnya orang yang gemuk diejek dengan nama hewan yang bertubuh besar seperti gajah, sedangkan orang yang kurus diejek seperti papan.

Dari pendapat di atas peneliti menyimpulkan bahwa *body shaming* memiliki hubungan erat dengan kepercayaan diri, dimana korban *body shaming* kerap kali merasa kepercayaan dirinya menurun setelah mengalami *body shaming*.

Dari fenomena yang ditemui peneliti, terdapat siswa di kelas XI yang pernah mengalami *body shaming*. Penelitian ini melakukan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara dengan guru BK di SMK Negeri 2 Panyabungan didapatkan banyak siswa yang pernah mengalami *body shaming*. Guru BK di SMK Negeri 2 Panyabungan juga mengatakan bahwa tingkat *body shaming* siswa sangat tinggi. Misalnya siswa yang mencela bentuk tubuh siswa lainnya, dan mencela cara berpakaian siswa yang lain.

Sehingga korban *body shaming* sering merasa rendah diri, dan kepercayaan dirinya menurun.

Ada pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri siswa Kelas XI SMAN 1 Batulayar Tahun Pelajaran 2020-2021, menurut penelitian yang ditulis oleh Aprilia Yolanda et al. (2021)

Penelitian dengan judul "Pengaruh *Body shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung", yang dilakukan oleh Nella Rahmawati dan Muhammad Sholihuddin Zuhdi pada tahun 2022, menemukan bahwa korban *body shaming* mengalami perasaan rendah diri dan kehilangan kepercayaan diri.

Namun, penelitian yang dilakukan oleh (Yesica C. Kawengian, dkk., 2021) dengan judul "Pengaruh *Body shaming* Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Remaja Putri Di Kelurahan Papakelan Kecamatan Tondano Timur" menghasilkan kesimpulan bahwa variabel X, atau *body shaming*, memiliki dampak negatif terhadap kepercayaan diri remaja putri di Kelurahan Papakelan, Kecamatan Tondano Timur.

Penelitian diatas menunjukkan *Body shaming* dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Hubungan *Body shaming* Dengan Kepercayaan Diri Siswa kelas XI TKJ SMK Negeri 2 Panyabungan Tahun Ajaran 2023/2024".

1.2 Identifikasi Masalah

Permasalahan adalah yang paling penting dan diikuti oleh metode pemecahannya. Namun, masalah harus ditentukan sebelum hal itu dilakukan.

Untuk menghindari kesalahpahaman tentang masalah yang diteliti, masalah harus diidentifikasi, sebagai berikut:

- a. Terdapat siswa yang mengkritik penampilan secara negatif oleh sesama siswa.
- b. Korban *body shaming* memiliki kecemasan berlebihan akan bentuk tubuh, wajah dan seluruh penampilannya.
- c. Terdapat siswa yang merasa malu akan diri sendiri.
- d. Terdapat siswa yang beranggapan negatif terhadap citra tubuhnya.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan penjelasan masalah di atas, penelitian ini harus terbatas pada masalah berikut: "Hubungan *Body shaming* Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI TKJ SMK Negeri 2 Panyabungan Tahun Ajaran 2023/2024".

1.4 Rumusan Masalah

Pertanyaan berikut mendefinisikan masalah penelitian: "Apakah Ada Hubungan *Body shaming* Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas XI TKJ SMK Negeri 2 Panyabungan Tahun Ajaran 2023/2024?"

1.5 Tujuan Penelitian

Studi ini bertujuan mengetahui hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri siswa Kelas XI TKJ SMK Negeri 2 Panyabungan Tahun Ajaran 2023/2024.

1.6 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Diharapkan penelitian ini dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dibidang pendidikan khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling.
- 2) Diharapkan tulisan ini bisa menjadi bahan masukan dan sumber referensi pengayaan ilmu pengetahuan

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini bermanfaat bagi pihak-pihak sebagai berikut:

- 1) Bagi kepala sekolah penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi sekolah untuk memperbaiki permasalahan kepercayaan diri rendah yang dihadapi oleh siswa korban *body shaming*.
- 2) Bagi guru BK penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan evaluasi dan masukan terkait dampak *body shaming*, sehingga dapat memberikan layanan yang tepat untuk mencegah *body shaming* ini dan memberikan layanan yang tepat juga untuk korban *body shaming*.
- 3) Bagi peneliti sebagai bahan penelitian selanjutnya dengan ruang lingkup yang lebih luas.