

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Wanita erat kaitannya dengan simbol-simbol yang menggambarkan keindahan dan kecantikan. Berasal dari hal tersebut mulai muncul standar-standar kecantikan yang kerap kali di salah artikan oleh masyarakat. Standar-standar kecantikan yang dibentuk masyarakat kerap membawa dampak psikologis yang cukup berarti, misalnya masyarakat akan memberi label kepada seseorang yang tidak termasuk dalam klasifikasi standar kecantikan yang terbentuk. Dewasa ini semakin banyak tindakan penghinaan citra tubuh yang dialami wanita, tentu saja hal tersebut berangkat dari standar-standar kecantikan yang ada di masyarakat. Berkaitan dengan hal tersebut wanita yang mengalami tindakan penghinaan citra tubuh harus menanggung kritikan pedas terhadap penampilannya. Penghinaan citra tubuh tidak selalu mengarah pada wanita, namun di Indonesia sendiri masih banyak yang menganggap jika wanita merupakan objek untuk menuangkan komentar-komentar terkait citra tubuh. Penghinaan citra tubuh merupakan sebuah fenomena yang perlu diperhatikan karena termasuk dalam tindakan perundungan baik verbal maupun non-verbal, semakin banyak standar kecantikan dan ketampanan di dunia membuat semakin banyak kejadian penghinaan citra tubuh, tidak sedikit dari kejadian-kejadian tersebut menimbulkan sebuah permasalahan psikologis bagi mengalaminya.

Fenomena penghinaan citra tubuh tersebut sejalan dengan kasus yang dialami oleh seorang aktris asal India, Vidya Balan (Chaubey, 2019) subjek kerap disebut-sebut memiliki bentuk tubuh yang besar oleh media. Hal itu membuat Balan menjadi tidak nyaman jika berpergian keluar rumah termasuk untuk bekerja, walaupun setelah mendapat dukungan dari banyak pihak perlahan-lahan Balan mulai bangkit akan tetapi dirinya menyadari jika kejadian tersebut membawa dampak yang luar biasa dalam hidupnya. Fenomena penghinaan citra tubuh lainnya yang cukup viral di dunia maya menimpa penyanyi *international* Bebe Rexha, Rexha mendapat perlakuan *body shaming* dari salah satu pengikutnya di *Instagram* dengan mengunggah komentar terkait bentuk tubuh Bebe Rexha, beberapa saat setelah dirinya mendapat komentar tersebut dirinya menjadi takut untuk mengunggah foto dirinya ke akun *Instagram* miliknya, hal tersebut dilansir dari (Valadez, 2019). Penghinaan citra tubuh memiliki dampak psikologis yang cukup serius terhadap diri seseorang hal karena perilaku tersebut akan mengganggu kepercayaan diri individu tersebut bahkan dapat menimbulkan dampak-dampak psikologis lainnya, misal seseorang melakukan diet ekstrim karena kerap di panggil “*big bear*” namun seiring berjalannya waktu subjek mengalami gangguan makan. Dari temuan dilapangan menggunakan metode wawancara, terdapat beberapa wanita *non public figure* yang mengalami penghinaan citra tubuh.

Sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti oleh lima wanita dengan usia 20 – 25 tahun di tempat dan situasi yang berbeda, tiga diantara

lima wanita tersebut pernah mengalami pengalaman kurang menyenangkan seperti penghinaan citra tubuh baik di media sosial dan secara langsung. Salah satu wanita (X) tersebut mengaku jika subjek mengalami hal tersebut di media sosial “*Instagram*” ketika subjek mengunggah foto subjek saat di kolam renang, subjek mendapati seseorang temannya berkomentar tentang perut dan lengannya, tulisan tersebut dapat dilihat oleh siapapun di media sosial sehingga subjek merasa malu dan segera menghapus foto tersebut. Sejak kejadian saat itu subjek tidak pernah mengunggah foto subjek sendiri dan membuat subjek memiliki perasaan *insecure* ketika bertemu dengan teman-temannya, dari kejadian itu subjek tidak menyangka jika rasa *insecure* itu mengubah subjek menjadi pribadi yang kurang percaya diri jika berfoto, berkumpul dengan teman-teman, serta saat presentasi di depan kelas. Dari pengalaman yang pernah didapat wanita (X) ini mengaku tumbuh menjadi wanita yang kurang memiliki rasa percaya diri dalam segala hal termasuk dalam mengambil keputusan untuk subjek sendiri, hal ini kerap ditunjukkan dengan rasa ragu-ragu jika berhadapan dengan sebuah keputusan.

Wanita (Y) juga memiliki pengalaman serupa saat subjek mengikuti audisi *modelling* di Yogyakarta, subjek mendapat perlakuan kurang menyenangkan dari salah seorang juri audisi tersebut. Subjek disebut terlalu gemuk untuk ukuran ideal seorang model sehingga hal tersebut membuat subjek tidak memiliki baju untuk dipentaskan, dari pengakuannya hal tersebut dilakukan di tengah-tengah kerumunan model lainnya yang memiliki tubuh langsing, berkaki jenjang, dan berkulit putih. Sejak mengalami kejadian

tersebut subjek tidak lagi mengikuti audisi-audisi *modelling* dan subjek merasa hobinya berjalan di *catwalk* sejak kecil tidak akan tercapai. Selain merasa gagal dalam menjadi model, subjek juga selalu menghindar ketika bertemu teman-teman *agency* model. Subjek sangat takut jika bertemu dengan teman-teman *agency* model dan permasalahan tersebut diungkit. Ketika subjek berjalan di keramaian seperti mall atau tempat wisata, subjek merasa semua orang melihat subjek dengan tatapan seolah-olah tidak suka dengan subjek, karena hal tersebut sejak pertengahan tahun 2019 subjek sangat menghindari keramaian. Subjek menghabiskan waktunya di rumah sendiri dan kerap mengonsumsi berbagai macam obat-obat diet.

Wawancara lanjutan pada wanita (Z) subjek kerap mendapat perlakuan penghinaan citra tubuh sejak duduk di bangku sekolah dasar (SD), hal tersebut karena tubuhnya memiliki kelaianan genetik sehingga warna kulitnya berbeda dari anak-anak lainnya. Subjek mengungkapkan saat duduk di bangku sekolah dasar (SD) hampir setiap hari subjek menangis karena disebut alien hingga boneka hantu. Hal tersebut membuat subjek minder dan hanya memiliki satu teman sejak kecil, subjek juga jarang diterima ketika harus membentuk sebuah kelompok belajar di sekolahnya. Pengalaman-pengalaman tersebut berdampak pada subjek di masa dewasanya, subjek menjadi seseorang yang takut akan bersosialisasi, takut dalam mengambil keputusan, takut memulai komunikasi dengan orang baru terlebih dahulu, subjek selalu memakai pakaian yang tertutup serta selalu memakai masker sejak duduk di bangku sekolah menengah pertama (SMP).

Dari hasil wawancara dengan beberapa orang terkait pengalamannya dengan penghinaan citra tubuh, maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata perilaku penghinaan citra tubuh mampu membuat seseorang kehilangan rasa percaya diri dan memandang diri sendiri sebagai seseorang yang gagal dan tidak bernilai. Rasa percaya diri pada dasarnya sangat dibutuhkan individu dalam mengembangkan diri individu tersebut, individu yang mampu mengembangkan dirinya sendiri berpeluang untuk memiliki kondisi psikologis yang sehat.

Rahmat (2018) Mengungkapkan bahwa Humas Mabes POLRI, Brigjen Pol Dedi sudah menjelaskan jika penghinaan citra tubuh masuk ke dalam unsur kasus penghinaan dan pencemaran nama baik, yang masuk ke dalam UU ITE Pasal 45 Ayat 1 dan Pasal 27 Ayat 3 serta Pasal 310 dan 311 (Kitab Undang Hukum Pidana) KUHP untuk penghinaan secara langsung tanpa melalui sosial media. subjek juga menyatakan jika tahun 2018 di Indonesia sudah ada 966 kasus dan sudah diselesaikan 374 kasus yang datang tidak hanya dari kalangan *public figure*. Menurut data Kepolisian Indonesia, pertengahan tahun 2020 muncul kasus pembunuhan yang dilakukan seorang remaja karena mengalami perilaku penghinaan citra tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku penghinaan citra tubuh tidak dapat dipandang sebelah mata, karena efek yang ditimbulkan dari perilaku tersebut tidak hanya permasalahan psikologis namun dapat menimbulkan permasalahan hukum.

Penghinaan citra tubuh merupakan sikap atau perilaku yang berkaitan dengan citra tubuh (berat badan, bentuk tubuh, serta penampilan seseorang). Fredicson dan Robert (Lestari 2019) menjelaskan penghinaan citra tubuh merupakan bentuk perilaku mengevaluasi penampilan diri sendiri atau orang lain terhadap internalisasi standar kecantikan lokal. Penghinaan citra tubuh memiliki dampak psikologis bagi mengalaminya, Fathi (2011) mengatakan jika perilaku penghinaan citra tubuh memiliki dampak seperti rasa percaya diri rendah, merasa malu, marah, mudah tersinggung, bahkan mengalami stres. Selain itu Mukhlis (Lestari, 2019) menambahkan jika dampak psikologis lainnya yang dialami oleh mengalami penghinaan citra tubuh adalah menarik diri dari lingkungannya.

Fenomena penghinaan citra tubuh memiliki berbagai macam dampak, salah satunya dampak psikologis. Seseorang mengalami penghinaan citra tubuh memiliki peluang dalam mengalami rasa percaya diri rendah, merasa malu, marah, mudah tersinggung, menarik diri dari lingkungannya, bahkan mengalami stres. Penelitian yang dilakukan oleh Mawaddah (2020) menunjukkan remaja putri yang mengalami tindakan *body shaming* mengalami kehilangan kepercayaan diri sehingga mengakibatkan kesulitan dalam bersosialisasi, tidak dapat bergaul secara fleksibel, mudah dipengaruhi orang lain, sulit mengontrol diri dan kesulitan dalam belajar. Anthony (Ghufroon & Risnawati, 2012) menyatakan jika kepercayaan merupakan sikap pada diri individu yang dapat menerima kenyataan, berpikir positif, memiliki kesadaran diri, memiliki rasa mandiri, dan mampu untuk mencapai sesuatu

yang diinginkan. Hal ini menjadi sebuah permasalahan yang serius bagi seseorang mengalami penghinaan citra tubuh tersebut.

Menurut Lauster (2005) mendefinisikan kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai kehendak, rasa gembira, optimisme, cukup toleran dan bertanggung jawab. Sesuai dengan pengertian diatas Lauster (2005) juga menjelaskan ada lima aspek dari kepercayaan diri yaitu keyakinan kemampuan diri, rasa optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistik.

Kepercayaan diri sendiri memiliki beberapa faktor yaitu : konsep diri, harga diri, pengalaman, serta pendidikan. Hal utama yang diperlukan dalam meningkatkan kepercayaan diri yaitu konsep diri, diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam sebuah pergaulan serta pengalaman interaksi. Fitts & Warren (Sekti, Soetjningsih, & Setiawan, 2019) mengungkapkan jika konsep diri adalah sebuah gambaran diri yang diketahui oleh individu yang sesuai dengan orang lain. Sesuai dengan hal tersebut pelatihan konsep diri berperan penting dalam menyusun interaksi antara persepsi dan evaluasi tentang diri sebagai objek (*self as object*) dan diri berpikir, mengamati serta beraktivitas (*self as process*).

Konsep diri menjadi salah satu faktor dari kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan kemampuan individu untuk yakin dengan sesuatu yang dijalani, biasanya kepercayaan diri ini adalah bentuk dari pengalaman-

pengalaman masa lalu seseorang sehingga membentuk tinggi rendahnya sebuah kepercayaan diri. Pada umumnya individu dengan kepercayaan diri yang tinggi memiliki pikiran positif, optimis, dan inisiatif yang luas. Begitu pula sebaliknya seseorang dengan kepercayaan diri yang rendah akan cenderung pesimis, menarik diri, serta apatis.

Anthony (Ghufron & Risnawati, 2012) menyatakan jika kepercayaan diri merupakan sikap pada diri individu yang dapat menerima kenyataan, berpikir positif, memiliki kesadaran diri, memiliki rasa mandiri, dan mampu mencapai sesuatu yang diinginkan. Selanjutnya Lauster (2005) menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Hal tersebut membuat seseorang tidak pernah menjadi orang yang mempunyai rasa percaya diri yang sesungguhnya.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Suryaningrum (2016) mengenai “Efektifitas Pelatihan Harga Diri Dengan Metode Instruksi Diri Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa BBRSD Surakarta” penelitian tersebut menunjukkan adanya efektifitas pelatihan harga diri dengan metode instruksi diri dalam meningkatkan kepercayaan diri pada subjek BBRSD Surakarta, yang mana diketahui siswa BBRSD mengalami krisis kepercayaan diri karena menyandang tuna daksa. Kemudian penelitian lainnya yaitu “Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa mengalami *Bullying* Melalui Konseling *Individual Rational Emotif Behavior Therapy*” yang ditulis oleh Susilawati (2018). Dalam penelitian tersebut menunjukkan konseling *individual rational emotif behavior therapy* mampu meningkatkan

rasa percaya diri pada siswa mengalami *bullying*, dalam hal ini *bullying* memiliki berbagai macam jenis salah satunya yaitu penghinaan citra tubuh.

Subjek akan diberikan pelatihan konsep diri sehingga diharapkan mampu untuk meningkatkan rasa percaya diri wanita mengalami penghinaan citra tubuh sehingga mampu menjalani aktifitas dengan keyakinan positif dan penuh optimisme. Sesuai dengan penelitian yang pernah dilakukan yaitu “Pengaruh Pelatihan Konsep Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri pada Remaja mengalami Pelecehan Seksual di Yayasan Kakak Surakarta” yang disusun oleh Pratiwi (2016). Dalam penelitian tersebut adanya pengaruh dari pelatihan konsep diri dalam upaya meningkatkan penerimaan diri pada remaja mengalami pelecehan seksual. Disisi lain penelitian yang akan dilakukan memiliki perbedaan subjek, penerimaan diri merupakan sebagian dari bentuk kepercayaan diri sehingga peneliti selanjutnya akan menggunakan pelatihan konsep diri untuk meningkatkan kepercayaan diri pada wanita mengalami penghinaan citra tubuh.

Pelatihan konsep diri dibentuk berdasarkan teori konsep diri, pelatihan konsep diri merupakan suatu proses pengembangan diri yang menggunakan prosedur sistematis dan terorganisir untuk membantu individu dalam mengenali subjek secara positif. Hal ini disebabkan karena konsep diri yang positif akan membantu individu dapat menerima kekurangannya dan mengoptimalkan kelebihanannya, hal tersebut sesuai pendapat Myers (2012) tentang konsep diri merupakan jawaban atas pertanyaan “siapa saya?”. Pelatihan konsep diri yang akan diberikan kepada subjek terdiri dari lima fase,

yaitu pemahaman tentang konsep diri (positif dan negatif); mengidentifikasi skema diri dan membentuk skema diri yang positif; melatih diri menerima penilaian orang lain serta membuka diri dengan lingkungan; mengenali diri sendiri dengan mengidentifikasi kelemahan dan kelebihan diri; serta mengidentifikasi harapan diri di masa yang akan datang. Hal ini sesuai dengan komponen-komponen menurut Seginer (Sekti, Soetjningsih, & Setiawan, 2019) yang membantu individu dalam mempersiapkan diri di masa datang.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan konsep diri dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri pada wanita yang mengalami *body shaming* (penghinaan citra tubuh).

Selain memiliki tujuan, penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Hasil Penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam memperkaya wawasan terkait penghinaan citra tubuh, kepercayaan diri, serta intervensi berupa pelatihan konsep diri.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan menjadi sebagai efek samping dari perilaku penghinaan citra tubuh yang semakin marak terjadi di Indonesia sehingga kedepannya masyarakat atau pembaca mampu mengontrol sikap dan

lebih memperhatikan perilaku penghinaan citra tubuh agar tidak semakin banyak mengalami-mengalami yang mengalami hal tersebut. Dengan demikian aspek-aspek yang terkandung dalam pelatihan konsep diri juga dapat disebarluaskan secara luas guna membantu meningkatkan rasa percaya diri seseorang.

C. Keaslian Penelitian

1. Penelitian Suryaningrum (2016) yang berjudul “Efektifitas Pelatihan Harga Diri Dengan Metode Instruksi Diri Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Siswa BBRSD Surakarta”.

Penelitian tersebut menunjukkan adanya efektivitas pelatihan harga diri dengan metode instruksi diri dalam meningkatkan kepercayaan diri pada subjek BBRSD Surakarta. Persamaan penelitian Suryaningrum (2016) dengan penelitian ini adalah sama-sama memiliki upaya dalam meningkatkan kepercayaan diri pada seseorang. Sedangkan perbedaannya terletak pada intervensinya, Suryaningrum (2016) menggunakan pelatihan harga diri sedangkan penelitian ini menggunakan pelatihan konsep diri.

2. Penelitian Pratiwi (2016) yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Konsep Diri Terhadap Peningkatan Penerimaan Diri pada Remaja mengalami Pelecehan Seksual di Yayasan Kakak Surakarta”.

Dalam penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh dari pelatihan konsep diri dalam upaya meningkatkan penerimaan diri pada

remaja mengalami pelecehan seksual. Persamaan penelitian Pratiwi (2016) dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan pelatihan konsep diri sebagai bentuk intervensi, sedangkan perbedaannya penelitian ini menggunakan pelatihan konsep diri untuk meningkatkan kepercayaan diri bukan penerimaan diri.

3. Penelitian Susilawati (2018) yang berjudul “Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa mengalami *Bullying* Melalui Konseling *Individual Rational Emotif Behavior Therapy*”.

Dalam penelitian tersebut menunjukkan konseling *individual rational emotif behavior therapy* mampu meningkatkan rasa percaya diri pada siswa mengalami *bullying*. Adapun persamaan dan perbedaan dalam penelitian Susilawati (2018) dengan penelitian ini, persamaannya yaitu sama-sama memiliki upaya dalam peningkatan kepercayaan diri, sedangkan perbedaannya terletak pada penelitian susilawati (2018) memberikan konseling dan penelitian ini akan memberikan pelatihan.

4. Penelitian Mawaddah (2020) yang berjudul “Dampak *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Di Desa Muara Uwai Kecamatan Bangkinang”.

Penelitian tersebut menunjukkan remaja putri yang mengalami tindakan *body shaming* mengalami kehilangan kepercayaan diri sehingga mengakibatkan kesulitan dalam bersosialisasi, tidak dapat bergaul secara fleksibel, mudah dipengaruhi orang lain, sulit

mengontrol diri dan kesulitan dalam belajar. Persamaan penelitian Mawaddah (2020) dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti body shaming dengan kepercayaan diri, perbedaannya penelitian Mawaddah (2020) tidak memberikan intervensi apapun dalam penelitiannya sedangkan penelitian ini akan memberikan pelatihan konsep diri untuk meningkatkan kepercayaan diri.

5. Penelitian Seta (2009) yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Konsep Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Karyawan”.

Hasil dari penelitian ini yaitu adanya pengaruh pelatihan konsep diri dalam menumbuhkan motivasi berprestasi pada karyawan. Persamaan penelitian Seta (2009) dengan penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan pelatihan konsep diri untuk meningkatkan suatu kemampuan. Selain itu penelitian Seta (2009) dengan penelitian ini juga memiliki perbedaan, yaitu pada tujuan meningkatkan suatu kemampuan.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, hal tersebut karena pada penelitian ini secara spesifik menggunakan metode eksperimen pada subjek yang dikhususkan untuk para wanita dengan pemberian pelatihan konsep diri untuk meningkatkan kepercayaan diri pada mengalami *body shaming* (penghinaan citra tubuh).