

**DAMPAK *BODY SHAMING* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
REMAJA DI GAMPONG KUTA TIMU KECAMATAN SUKAKARYA
KOTA SABANG**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

SUFRIATI

NIM. 190402096

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
TAHUN 1445 H/2024 M**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh

Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam



Pembimbing I

Ismiati, S.Ag, M.Si, Ph. D
NIP. 197201012007102001

Pembimbing II

Azhari Zulkifli, S.Sos.L, M.A
NIDN. 2013078902

SKRIPSI

Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi Fakultas
Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
Dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan sebagai Tugas Akhir untuk
Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah

Prodi Bimbingan dan Konseling Islam

Diajukan Oleh:
SUFRIATI
NIM. 190402096
Pada Hari/Tanggal

Senin, 26 Agustus 2024 M
26 Safar 1446 H

di
Darussalam-Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah

Ketua


Ismiati, S.Ag, M.Si, Ph. D
NIP. 197201012007102001

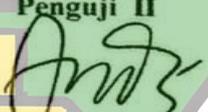
Sekretaris


Azhari Zulkifli, S.Sos. I, M. A
NIDN. 2013078902

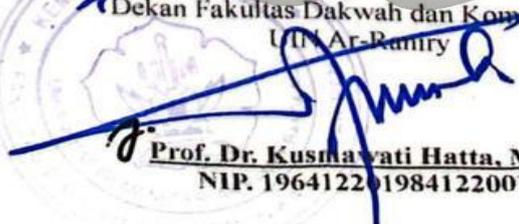
Penguji I


Dr. Arifin Zain, M. Ag
NIP. 196812251994021001

Penguji II


Juli Andriyani, M. Si
NIP. 197407222007102001

Mengetahui


Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry

Prof. Dr. Kusmayati Hatta, M.Pd
NIP. 196412201984122001

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya

Nama : Sufriati
Nim : 190402096
Jenjang : Strata Satu (S-1)
Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya akan menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 2023
Yang Menyatakan



Sufriati
190402096

جامعة الرانيري
AR - RANIRY

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena yang terjadi di Gampong Kuta Timu, dimana kondisi remaja yang mengalami kurangnya kepercayaan diri ketika ia merasa *insecure* dan minder tentang kondisi tubuh yang tidak seideal tubuh orang lain. Dan kondisi ini dapat lebih parah jika terjadi sebuah ejekan tentang postur tubuh yang dimiliki remaja tersebut atau yang saat ini dikenal dengan istilah *body shaming*. Permasalahan ini menimbulkan perasaan tertekan, *down*, dan terbebani, pada korban dari kasus *body shaming*. Tujuan dari penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui sikap remaja dalam menghadapi perlakuan *body shaming* di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang, (2) untuk mengetahui dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang. Jenis penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analisis. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian ini berjumlah 7 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi non-partisipan dan wawancara. Analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Berdasarkan hasil penelitian, sikap remaja dalam menghadapi perlakuan *body shaming* di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang yaitu memilih menjauhi pertemanan yang tidak sehat dikarenakan adanya rasa takut bahwa fisiknya akan di hina, di ejek ataupun di komentari secara negatif. Dampak perlakuan *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang menunjukkan bahwa korban yang mengalami *body shaming* merasa kurang percaya diri, dari perlakuan tersebut membuat mereka suka membandingkan dirinya dengan lain, muncul perasaan malu, mengalami gangguan makan demi menurunkan berat badan dan stress yang memunculkan perasaan khawatir pada dirinya.

Kata Kunci: *Body Shaming*, kepercayaan diri, remaja

KATA PEGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kepada Allah subhanahu wa ta'ala Tuhan semesta alam yang telah memberikan kita Rahmat dan hidayah, beserta rezeki dan nikmat, baik itu nikmat Islam, nikmat iman, nikmat ihsan bahkan nikmat ilmu. Sholawat dan salam tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Hal ini telah membawa kita dari dunia jahiliyah ke dunia Islam yang penuh ilmu.

Syukur alhamdulillah penulis penjabarkan kepada Allah SWT karena atas izinnya penulis dapat menyelesaikan dan menyempurnakan skripsi ini yang berjudul **“Dampak *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang”**. Penulis menulis skripsi ini untuk memenuhi syarat menyelesaikan studi sarjananya sebagai sarjana fakultas dakwah dan komunikasi pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang tak pernah terhingga kepada :

1. Yang teristimewa orangtua, ayahanda tersayang Subhan Yakub dan ibunda tercinta Anizar, terima kasih atas nikmat dan kasih sayang, doa yang tulus, pengorbanan dan keikhlasan yang diberikan kepada kehidupan yang luar biasa ini, serta dukungan yang tiada henti, yang tentunya tidak akan pernah dapat terbalas oleh penulis. Hal-hal itulah yang menjadi alasan dan motivasi penulis menyelesaikan skripsi.

2. Ucapan terimakasih juga kepada Ibu Dr. Kusumawati Hatta, M.Pd selaku dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
3. Terimakasih penulis ucapkan kepada Bapak Jarnawi, S.Ag, M.Pd selaku ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, serta Bapak Rofiq Duri, M.Pd selaku sekretaris, Penasehat Akademik saya Bapak Syaiful Indra, M.Pd., Kons dan seluruh dosen beserta staf yang telah banyak membantu serta mencurahkan ilmunya dan pengalamannya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan studi sejak semester awal hingga sampai ke tahap penyusunan skripsi ini.
4. Dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati mengucapkan terimakasih kepada Ibu Ismiati, S.Ag, M.Si, Ph. D selaku pembimbing pertama dan Bapak Azhari Zulkifli, Sos.I., M.A selaku pembimbing kedua yang telah banyak membantu dalam membimbing serta memberikan ide masukan kepada penulis, kelapangan waktu dan pengarahan serta masukan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, dan menjadi penyemangat serta motivasi untuk penulis dari awal perkuliahan hingga sekarang dan selanjutnya.
5. Tidak lupa pula ucapan cinta kasih kepada Adik-adikku tercinta Rifki Aulia Nanda, Fitra Albina, Maula Rizki Terimakasih telah memberikan semangat, dukungan, dan motivasi serta terima kasih telah setia meluangkan waktunya untuk menjadi tempat pendengar terbaik untuk penulis sampai akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Ucapan terimakasih kepada kakak-kakakku tercinta Miswarni S.A.P, Dara Cut Nagatha S.E serta teman seperjuangan Diana Zahara, Aika Andriani, Cici yang telah memberikan semangat dan menjadi tempat berkeluh-kesah penulis selama menempuh pendidikan S1 dan ucapan terimakasih kepada Chaira Hayatun selaku sahabat dari kecil sampai sekarang, Dina Fauzi Amanda, Zahrina Humaira, Haditya Yohanda Putra yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Kepada seluruh teman-teman Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, terimakasih telah bersama saya dalam menempuh pendidikan Srata satu yang sudah saling menguatkan, bekerja sama walaupun dalam permasalahan yang berbeda.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna yang dikarenakan terbatasnya pengetahuan dan pengalaman penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak guna memperbaiki kekurangan yang ada diwaktu mendatang dan mampu memberikan kontribusi yang bernilai positif dalam bidang ilmu. Semoga Allah SWT selalu memberikan taufik dan hidayah-Nya bagi kita semua. Amin Ya Rabbal 'Alamin.

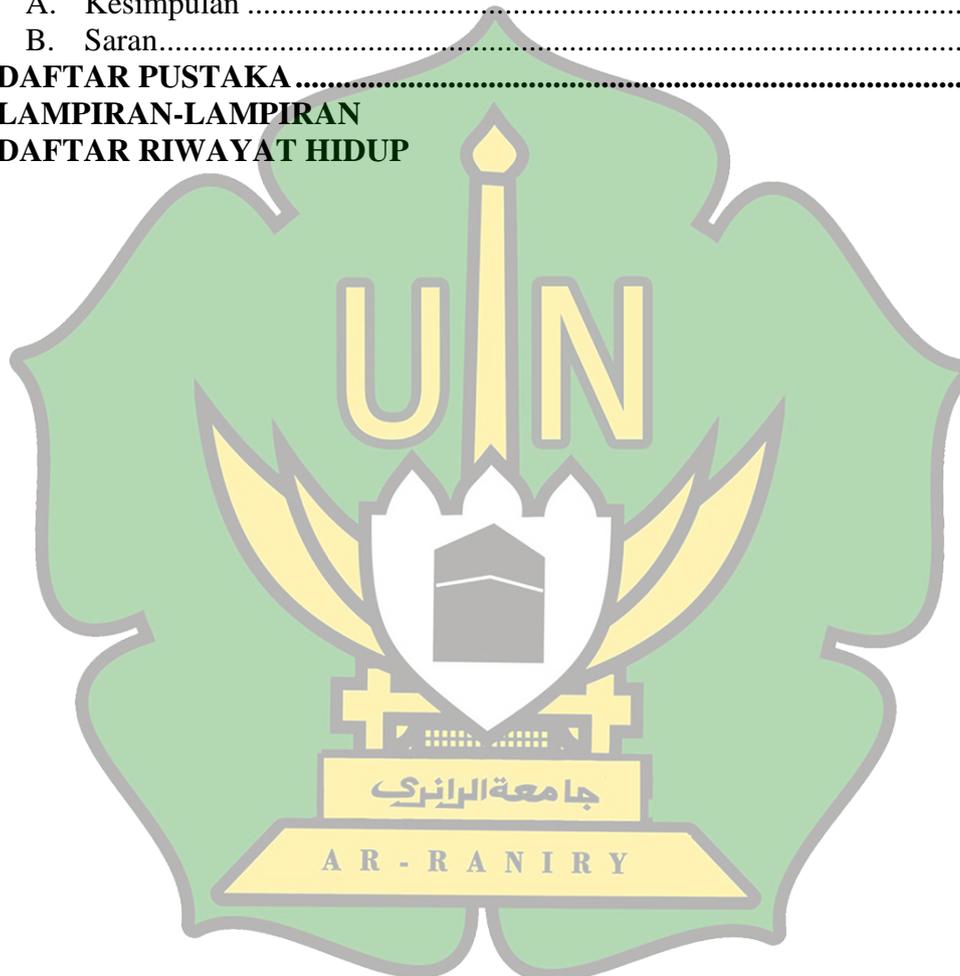
Sabang, 4 Agustus 2024
Penulis

Sufriati

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
E. Penjelasan Konsep	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	11
B. Dampak	13
1. Pengertian Dampak	13
2. Jenis-jenis Dampak	14
C. <i>Body Shaming</i>	15
1. Pengertian <i>Body Shaming</i>	15
2. <i>Body Shaming</i> Menurut Pandangan Islam	18
3. Ciri ciri <i>Body Shaming</i>	20
4. Bentuk <i>Body Shaming</i>	21
5. Faktor-Faktor Penyebab <i>Body Shaming</i>	24
7. Dampak Perlakuan <i>Body Shaming</i>	27
8. Cara Menghadapi Perlakuan <i>Body Shaming</i>	30
D. Kepercayaan Diri	31
1. Pengertian kepercayaan diri	32
2. Ciri-ciri Kepercayaan diri.....	34
3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri	37
4. Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri.....	38
E. Remaja	42
1. Pengertian Remaja.....	42
2. Aspek-Aspek Perkembangan Pada Masa Remaja.....	46
3. Ciri-ciri Remaja.....	47
4. Tugas Perkembangan Masa Remaja	51
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	40
B. Subjek penelitian	41
C. Teknik Pengumpulan Data	43
D. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Gambaran Umum lokasi Penelitian	47
1. Sajarah Gampong Kuta Timu	47

2.	Visi dan Misi Gampong Kuta Timu	47
3.	Kondisi Umum Gampong Kuta Timu	49
B.	Hasil Penelitian	53
1.	Deskripsi <i>Setting</i> Penelitian.....	53
2.	Deskripsi Hasil Penelitian	53
C.	Pembahasan.....	62
BAB V KESIMPULAN.....		67
A.	Kesimpulan	67
B.	Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA		69
LAMPIRAN-LAMPIRAN		
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		



DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Jumlah Penduduk Gampong Kuta Timu Berdasarkan Tingkat Usia Masyarakat Tahun 2022.....	51
Tabel 4.2 Jumlah Riwayat Pendidikan Penduduk Gampong Kuta Timu Tahun 2022.....	52
Tabel 4.3 Nama-Nama Informan di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang.....	53



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Tentang Penunjukan Pembimbing Skripsi
- Lampiran II : Surat Penelitian
- Lampiran III : Surat Keterangan telah melakukan penelitian di Gampong Kuta
Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang
- Lampiran IV : Pedoman Wawancara Penelitian
- Lampiran VI : Lembar Observasi
- Lampiran VII : Hasil Observasi
- Lampiran VIII : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran IX : Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dalam hidupnya melewati beberapa masa, yaitu masa balita, masa anak-anak, masa remaja, dan masa dewasa. Dari setiap masa tersebut, masa remaja adalah masa yang paling penting karena menentukan hidup yang akan dicapai pada masa dewasa. Karena pada masa ini terjadi banyak perubahan baik secara psikis maupun fisiknya. Perubahan-perubahan yang terjadi terkadang dianggap aneh dan seringkali menimbulkan kebingungan sehingga menimbulkan gejala emosi dan tekanan jiwa yang dengan demikian akan menjadikannya mudah menyimpang dari aturan dan norma yang berlaku ditengah masyarakat¹.

Pada era modern ini dengan pengaruh perkembangan teknologi dan media sosial, sehingga remaja terpengaruh dengan berbagai tren yang berkembang, terutama gaya hidup remaja yang berhubungan dengan kecantikan dan perawatan tubuh. Segala yang tampak di media sosial mengenai hal di atas menciptakan *beauty standard* (standar kecantikan) sendiri dikalangan para remaja. Contohnya bagi wanita, kecantikan dilihat dari kulit yang putih dan tubuh yang ideal. Hal tersebut menimbulkan rasa minder tersendiri, khususnya bagi remaja wanita, dan menyebabkan mereka mendapatkan banyak perlakuan tidak baik, salah satunya

¹Zulkifli L, *Psikologi Perkembangan*, Cet ke 7 (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012) hal 63.

adalah perlakuan *body shaming*. Dikarenakan mereka tidak memenuhi standar kecantikan yang berkembang di kalangan masyarakat.

Mempunyai tubuh yang ideal, langsing, tinggi, putih dan mulus merupakan impian semua orang. Membicarakan bentuk tubuh sering menjadi hal yang tidak menyenangkan bagi remaja. Khususnya ketika masa tumbuh kembang remaja yang mengalami transisi seperti pubertas yang mempengaruhi bentuk tubuh, berat badan, dan penampilannya. Saat membahas berat badan secara khusus, remaja juga tidak terhindar dari yang namanya obesitas. Kegemukan dan obesitas menjadi satu persoalan kesehatan, tetapi di sisi lain juga menjadi persoalan psikologi sosial.

Salah satu peristiwa yang sering terjadi pada masyarakat pada zaman sekarang adalah *body shaming*. Istilah *body shaming* ditujukan untuk mengejek mereka yang memiliki penampilan fisik yang di nilai cukup berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Contoh *body shaming* adalah penyebutan dengan gendut, pesek, cungring, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan tampilan fisik. *Body Shaming* adalah tindakan menyakiti seseorang melalui tubuhnya, yang menjadi bukti bahwa dalam kehidupan sosial berperan penting bagi seseorang (terutama perempuan) untuk bisa di terima dalam masyarakat. Dalam referensi lain, *body shaming* juga merupakan penilaian individu akan tubuhnya yang memunculkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan yang disebabkan oleh penilaian dirinya dan orang lain terhadap bentuk tubuh ideal tidak sesuai dengan

tubuhnya.² Dari pengertian diatas, maka dapat dipahami bahwa *body shaming* ada dua, yaitu *body shaming* terhadap orang lain dan *body shaming* terhadap diri sendiri.

Body shaming adalah suatu bentuk komentar negatif yang ditujukan pada penampilan maupun bentuk tubuh. Akan tetapi komentar negatif ini lebih sering dituju ke bentuk fisik orang yang bertubuh gemuk, berkulit hitam, pendek, berjerawat dan lain-lain. *Body shaming* dapat menyebabkan munculnya perasaan tertekan, *down*, dan terbebani pada korban dari kasus *body shaming*.³ *Body Shaming* termasuk *pembullying* secara verbal yang mungkin tidak disadari oleh masyarakat terutama pada remaja. Perilaku *bullying* ini merupakan perilaku agresif seseorang yang dilakukan secara berulang kali sehingga dapat menimbulkan dampak buruk bagi korban secara mental atau secara fisik.⁴ Saat ini *body shaming* sering dianggap hal biasa oleh remaja. Remaja merupakan masa peralihan diantara anak dan dewasa. Oleh karena itu, remaja sering kali dikenal dengan fase mencari jati diri. Mungkin bagi beberapa orang tindakan *body shaming* hanya sekedar bercanda, akan tetapi jika dilakukan secara terus menerus tentu akan berdampak pada mental korban karena rasa malu.

² Damanik, T. M, *Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body Shaming, Skripsi, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi, (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2018), hal. 14*

³ Fauzia, Rahmiaji, “Memahami Pengalaman Body Shaming pada Remaja Perempuan,” *Jurnal Body Shaming*, Volume 21, No. 2, Februari 2019, hal. 4-5.

⁴ Azhari. “Implementasi Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Praktik Bullying”. *Indonesian Journal of Counseling & Development*. Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry Banda Aceh, Juli 2019. Vol. 1, No. 1. hal 20.

Semakin maraknya *body shaming* di Indonesia beberapa sutradara mengangkat *body shaming* menjadi tema film layar lebar yang secara tidak langsung menggagas untuk masyarakat lebih terbuka dan peduli terhadap para korban *body shaming*. Salah satunya dalam film *Imperfect* karya Ernest Prakarsa tahun 2019, juga mengangkat cerita mengenai masalah *body shaming* yang di alami oleh seseorang yang mengalami tubuh gemuk yang bernama Rara. Seseorang tersebut bekerja di sebuah perusahaan kosmetik dimana dipenuhi dengan wanita cantik dan bertubuh ideal, di lingkungan perkantoran tersebut dirinya di ledek teman-temannya karena memiliki berat badan berlebih maupun penampilannya. Dari situlah perasaan minder dan tidak percaya dirinya muncul. Setelah merasa direndahkan dan dipermalukan oleh teman-temannya akhirnya Rara ingin menurunkan berat badan dengan merubah pola makan dan merawat diri. Pada keadaan yang sering terjadi, korban *body shaming* akan menarik diri dari pergaulan atau sosial serta membenci diri mereka sendiri dan orang lain bahkan dampaknya dapat memicu niat untuk mengakhiri hidupnya ataupun mengakhiri hidup orang lain.

Dari film tersebut dapat diambil pesan bahwa kondisi fisik bagi seseorang meskipun sudah dewasa merupakan suatu hal yang sangat sensitif dan sangat mempengaruhi lingkup gerak kehidupannya, mengganggu kepercayaan dirinya. Di lihat dari betapa serius isu *body shaming* ini terhadap orang dewasa. Bagaimana pula jika hal ini terjadi pada remaja yang masih belum matang baik itu emosi ataupun cara berpikirnya.

Dalam pertemanan dengan teman sebaya, baik itu melalui media sosial ataupun interaksi tatap muka lebih sering terjadi di usia remaja, usia yang lebih memerlukan peranan teman sebaya dalam pembentukan diri sehingga tidak dapat untuk dielakkan lagi bahwa fisik tidak dapat keluar dari topik pembahasan dalam pertemanan. Mulai dari persoalan ketertarikan dengan lawan jenis yang tentunya berkaitan erat dengan penilaian fisik seseorang, hingga guyonan ala remaja yang bisa saja menjadikan fisik sebagai pokok bahasanya.

Body shaming yang biasanya dilakukan dengan mengomentari kekurangan fisik orang lain, yang mana hal tersebut tanpa disadari sering dilakukan orang-orang. *Body shaming* juga termasuk perundungan, meskipun bukan kontak fisik yang merugikan, namun termasuk perundungan secara verbal atau melalui kata-kata. Dalam kehidupan sehari-hari juga tidak jarang orang-orang menyelipkan kalimat candaan yang berarah kepada *body shaming*. Perilaku *body shaming* juga dapat mengurangi kepercayaan diri orang lain, dan menjadikan mereka tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai malu atau menutup diri dari lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, *body shaming* pada remaja menimbulkan banyak dampak yang negatif.

Di Gampong Kuta Timu misalnya, ada beberapa remaja terdengar di panggil dengan kondisi fisik yang paling menonjol yang di milikinya, seperti di panggil “Boneng” karena gigi bagian atas lebih kedepan, “Boncel” karena memiliki tinggi

tubuh dibawah rata rata, “Black” karena warna kulit yang dimiliki cenderung gelap.⁵

Berdasarkan pemaparan di atas, masalah yang terkait dengan *body shaming* peneliti tertarik untuk mengkaji dan meneliti bagaimana kondisi dan apa saja yang sudah dilakukan remaja dalam menghadapi perilaku *body shaming*. Maka dari itu peneliti tertarik mengangkat masalah ini sebagai penelitian skripsi dengan judul **“Dampak *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di Gampong Kuta Timu Kecamatan sukakarya Kota Sabang”**.

B. Rumusan Masalah

Adapun yang menjadi rumusan masalah yang menjadi fokus bahasan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana sikap remaja dalam menghadapi perlakuan *body shaming* di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang ?
2. Bagaimana dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang ?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan uraian rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui sikap remaja dalam mengatasi perlakuan *body shaming* di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang

⁵ Observasi peneliti di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang, 10 juni 2023

2. Untuk mengetahui dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bahwa *body shaming* adalah suatu perilaku yang berbahaya karena resiko yang akan di terima adalah gangguan kesehatan mental dan menghilangkan rasa percaya diri pada remaja yang menerima perlakuan tersebut. Manfaat selanjutnya dari penelitian ini adalah untuk menemukan solusi agar dapat mengembalikan kepercayaan diri para remaja yang menerima perlakuan *body shaming*, dan agar dapat lebih mencintai dan menghargai dirinya sendiri tanpa terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya.
2. Manfaat Praktis, penelitian ini diharapkan mampu menjadi tolak ukur dalam menentukan sikap terhadap fenomena *body shaming* yang terjadi di masyarakat terutama pada remaja, sehingga masyarakat umum dapat memberikan perhatian lebih dan menjadi sensitif terhadap *body shaming* yang terjadi di lingkungan sosialnya. Dengan demikian diharapkan masyarakat mampu menunjang pembentukan mental seseorang yang lebih sehat terhadap remaja.

E. Penjelasan Konsep

Peneliti perlu menjelaskan penjelasan konsep yang digunakan dalam penelitian ini, untuk menghindari kekeliruan dan kesalahpahaman dalam

memahami istilah-istilah dalam penelitian ini, maka perlu adanya penjelasan istilah-istilah yang terdapat didalamnya, antara lain:

1. Dampak

Dampak menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah benturan pengaruh yang mendatangkan akibat baik positif maupun negatif. Pengaruh adalah daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.⁶

Dapat di simpulkan bahwa dampak sebagai pengaruh atau akibat. Dalam setiap keputusan yang diambil oleh seorang atasan biasanya mempunyai dampak tersendiri, baik itu dampak positif maupun dampak negatif.

2. Body Shaming

Body shaming merupakan salah satu tindakan kekerasan karena dapat mengakibatkan gangguan psikis dan hilangnya rasa percaya diri bagi yang mengalaminya. *Body shaming* yang sering di jumpai dalam kehidupan sehari-hari dilakukan tanpa berpikir panjang atau bahkan memang karena suatu kesengajaan. Bermula dari basa-basi sampai kehilangan topik pembicaraan kemudian mencari topik pembicaraan baru dengan bercanda yang merendahkan.⁷

Menurut penulis *body shaming* merupakan perlakuan mengomentari, mengolok-ngolok tubuh seseorang. Dalam penelitian ini *body shaming* yang dimaksud adalah segala sesuatu atau bentuk tindakan yang dilakukan oleh

⁶ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, Online). (2010).

⁷ Aprilia Yolanda, Ni Ketut Alit Suarti dan Ahmad Muzanni, “Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Sma Negeri 1 Batu ulayar”. Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika 2021. Vol.6. No.2 Oktober, hal. 7.

seseorang dengan cara memberi komentar yang bersifat negatif, mengejek, menghina bentuk fisik, maupun ukuran tubuh yang dimiliki orang lain.

Body shaming juga merupakan penilaian individu akan tubuhnya yang memunculkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan yang disebabkan oleh penilaian dirinya dan orang lain terhadap bentuk tubuh ideal tidak sesuai dengan tubuhnya.⁸

3. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah salah satu aspek kepribadian yang penting pada seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang sangat berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, tanpa ada kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada diri seseorang. Hal tersebut dikarenakan dengan kepercayaan diri, seseorang mampu untuk mengaktualisasikan segala potensinya.⁹ Dalam penelitian ini kepercayaan diri yang dimaksud adalah suatu sikap atau kemampuan dalam menghadapi atau menyikapi komentar-komentar negatif.

4. Remaja

Masa remaja adalah masa usia antara 12 hingga 21 tahun dalam proses pertumbuhan seorang individu sesudah meninggalkan masa anak-anak menjelang dewasa, tetapi belum mencapai kematangan jiwa. Arti lainnya dari masa remaja

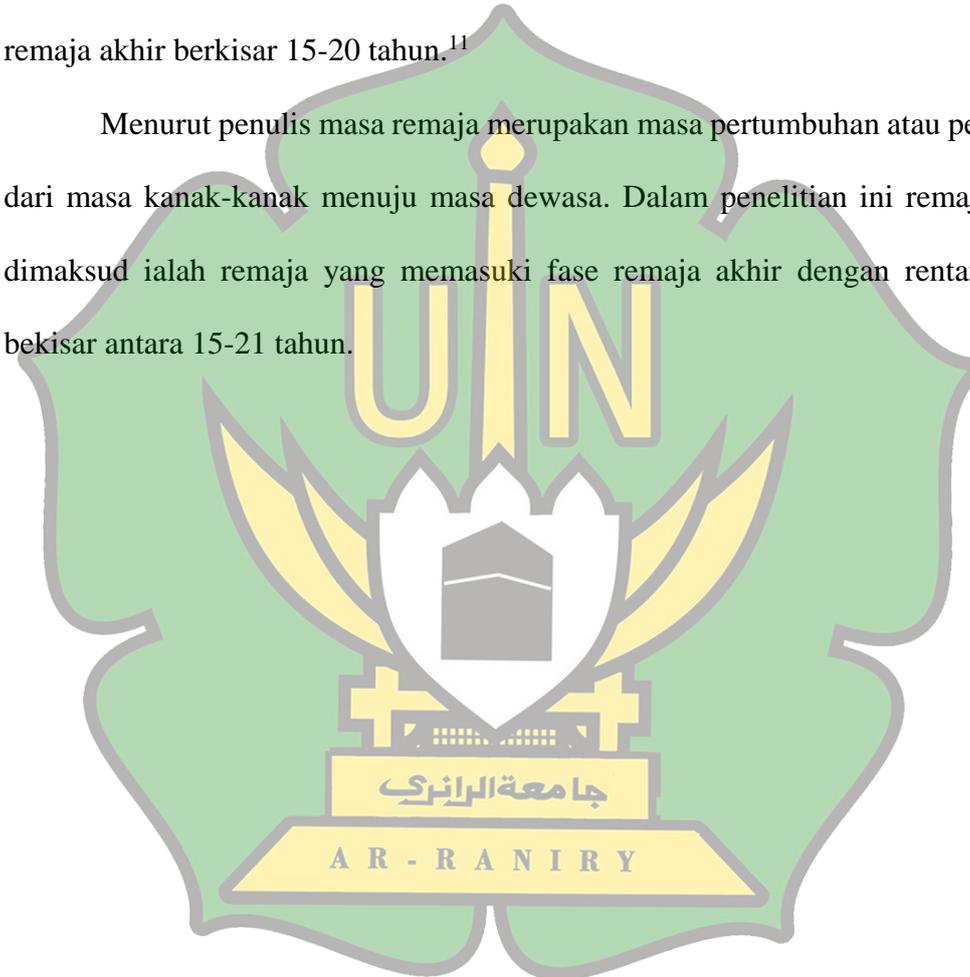
⁸ Damanik, T. M, “*Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body Shaming*”, Skripsi, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, (2018), hal. 14.

⁹ Ghufroon, Nur, dan Rini Risnawati, *Teori-teori psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. 2011), hal. 33.

adalah masa puber. Masa remaja merupakan terjadinya masa peralihan yang di alami setiap manusia dari masa anak-anak menuju masa dewasa.¹⁰

World health organization (WHO) membagi masa remaja menjadi masa remaja awal dan masa remaja akhir. Remaja awal, berkisar antara 10-14 tahun dan remaja akhir berkisar 15-20 tahun.¹¹

Menurut penulis masa remaja merupakan masa pertumbuhan atau peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Dalam penelitian ini remaja yang dimaksud ialah remaja yang memasuki fase remaja akhir dengan rentang usia bekisar antara 15-21 tahun.



¹⁰ Geldard Kathryn, *Konseling Remaja*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018), hal. 3.

¹¹ Sarwono, Sarlito W, *Psikologi remaja*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2012), hal

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Pada penelitian ini, peneliti mencantumkan penelitian yang telah dilakukan oleh pihak lain yang relevan dengan penelitian ini sebagai bahan rujukan pendukung, pelengkap serta pembanding dalam menyusun skripsi dan mengembangkan materi yang ada dalam penelitian yang akan diteliti. Setelah melakukan tinjauan Pustaka pada penelitian terdahulu, ditemukan beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan “Dampak *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja”. Berikut adalah penelitian yang relevan yaitu:

Nuzulia Ulfa pada tahun 2021 pada penelitian skripsi yang berjudul “Hubungan *Body Shaming* dengan kepercayaan diri pada siswa MAN 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar” fokus penelitian ini adalah hubungan *Body shaming* dengan kepercayaan diri pada siswa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan penentuan sampel menggunakan metode *proportionate stratified random sampling*. Hasil penelitian ini yaitu mengetahui hubungan *body shaming* dengan kepercayaan diri pada siswa MAN 3 Indrapuri Kabupaten Aceh Besar.¹ Dalam penelitian terdapat persamaan dengan penelitian ini yaitu tentang *body shaming* terhadap kepercayaan diri. Perbedaan dari penelitian ini adalah penelitian oleh Nuzulia Ulfa merupakan penelitian kuantitatif

¹ Nuzulia ulfa, “Hubungan *Body shaming* dengan kepercayaan diri pada siswa MAN 3 Indrapuri kabupaten Aceh Besar”, skripsi. Diakses 20 september 2023.

sedangkan penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian yang dilakukannya juga terfokus pada hubungan *body shaming* terhadap kepercayaan diri, sedangkan penelitian ini untuk menemukan apakah dampak dari perlakuan *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja.

Ajeng Laksmi pada tahun 2022 pada penelitian skripsi yang berjudul “Pengaruh *body shaming* kepercayaan diri remaja mahasiswa UIR di media sosial” fokus penelitian ini adalah mengetahui pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri mahasiswa UIR Riau. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah metode kuantitatif dengan pengambilan sampel menggunakan Teknik *isidental sampling*. Hasil dari penelitian ini yaitu menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *body shaming* dan kepercayaan diri pada mahasiswa UIR di media sosial. Dengan nilai t sebesar -6,186 dan sig sebesar 0,000 ($p < 0.05$).² Dalam penelitian ini terdapat persamaan yaitu membahas *body shaming* terhadap kepercayaan diri. Perbedaan dari penelitian ini adalah, penelitian oleh Ajeng Lakmini merupakan penelitian kuantitatif sedangkan penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian yang dilakukannya juga terfokus pada pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri, sedangkan penelitian ini berfokus pada dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja.

Nur Latifah Varadilla pada tahun 2021 dengan judul penelitian “*Body shaming* dalam membentuk citra diri perempuan”. Fokus penelitian ini adalah bagaimana dampak *body shaming* dalam membentuk citra diri perempuan. Metode

² Ajeng laksmi, “*pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri mahasiswa UIR di media sosial*”, skripsi. Diakses 20 september 2023.

yang digunakan dalam penelitian adalah metode kualitatif dengan penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pramuniaga yang berkerja di Mall bergensi telah mengalami *body shaming* dimana pramuniaga tersebut menganalisis penilaian yang di dapat dari lingkungan terkait tubuhnya secara negatif.³ Dalam penelitian ini terdapat persamaan dengan penelitian yang penulis teliti yaitu menggunakan metode penelitian kualitatif. Membahas tentang *body shaming*. Perbedaan dari penelitian ini adalah penelitian oleh Nur Latifah Varadilla adalah penelitian yang dilakukannya terfokus pada dampak perlakuan *body shaming* yang dialami oleh perempuan dalam membentuk citra dirinya, sedangkan penelitian ini berfokus pada dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja.

B. Dampak

1. Pengertian Dampak

Pengertian dampak menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah benturan, pengaruh yang mendatangkan akibat baik positif maupun negatif. Pengaruh adalah daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Pengaruh adalah suatu keadaan dimana ada hubungan timbal balik atau hubungan sebab akibat antara apa yang mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi.⁴

³ Nur Latifah Varadilla, “*Body shaming dalam membentuk citra diri perempuan (studi pada pramuniaga Mall Living Plaza Balikpapan)*”, skripsi. Diakses 20 septemeber 2023.

⁴ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, Online). (2010).

Dampak secara sederhana bisa diartikan sebagai pengaruh atau akibat. Dalam setiap keputusan yang diambil oleh seorang atasan biasanya mempunyai dampak tersendiri, baik itu dampak positif maupun dampak negatif. Dampak juga bisa merupakan proses lanjutan dari sebuah pelaksanaan pengawasan internal. Seorang pemimpin yang handal sudah selayaknya bisa memprediksi jenis dampak yang akan terjadi atas sebuah keputusan yang akan diambil.

2. Jenis-jenis Dampak

Dampak di bagi menjadi dua yaitu:

a. Dampak Positif

Dampak adalah keinginan untuk membujuk, meyakinkan, mempengaruhi atau memberi kesan kepada orang lain, dengan tujuan agar mereka mengikuti atau mendukung keinginannya. Sedangkan positif adalah pasti atau tegas dan nyata dari suatu pikiran terutama memperhatikan hal-hal yang baik. positif adalah suasana jiwa yang mengutamakan kegiatan kreatif dari pada kegiatan yang menjemukan, kegembiraan dari pada kesedihan, optimisme dari pada pesimisme. N I R Y

Positif adalah keadaan jiwa seseorang yang dipertahankan melalui usaha-usaha yang sadar bila sesuatu terjadi pada dirinya supaya tidak membelokkan fokus mental seseorang pada yang negatif. Bagi orang yang berpikiran positif mengetahui bahwa dirinya sudah berpikir buruk maka ia akan segera memulihkan dirinya. Jadi dapat disimpulkan pengertian dampak positif adalah keinginan untuk membujuk, meyakinkan,

mempengaruhi atau memberi kesan kepada orang lain, dengan tujuan agar mereka mengikuti atau mendukung keinginannya yang baik.

b. Dampak Negatif

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia dampak negatif adalah pengaruh kuat yang mendatangkan akibat negatif. Dampak adalah keinginan untuk membujuk, meyakinkan, mempengaruhi atau memberi kesan kepada orang lain, dengan tujuan agar mereka mengikuti atau mendukung keinginannya⁵. Berdasarkan beberapa penelitian ilmiah disimpulkan bahwa negatif adalah pengaruh buruk yang lebih besar dibandingkan dengan dampak positifnya. Dapat disimpulkan pengertian dampak negatif adalah keinginan untuk membujuk, meyakinkan, mempengaruhi atau memberi kesan kepada orang lain, dengan tujuan agar mereka mengikuti atau mendukung keinginannya yang buruk dan menimbulkan akibat tertentu.

C. *Body Shaming*

1. Pengertian *Body Shaming* جامعة البراءة

Body shaming merupakan kata majemuk dalam bahasa Inggris yang terdiri dari dua kata yaitu *body* dan *shaming*. *Body* memiliki arti tubuh, badan, dan *shaming* merupakan *verb* (kata kerja) dari kata *shame* yang bermakna rasa malu. *Body Shaming* dapat kita artikan sebagai tindakan mengomentari atau berpendapat mengenai bentuk tubuh sendiri. Dalam kamus Psikologi, *body shaming*

⁵ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, Online). (2010).

didefinisikan sebagai tindakan mengomentari fisik atau penampilan yang terdapat pada diri seseorang.⁶

Menurut schlorke yang dikutip karyanti, juga menyebutkan *body shaming* sebagai pernyataan negatif dan sikap yang tidak pantas terhadap ukuran tubuh orang lain. Mckinley & hydebody juga membahas mengenai *body shaming* dinilai sebagai kecenderungan untuk mengalami rasa malu ketika seseorang tidak bisa hidup sesuai dengan standarisasi ideal ditengah masyarakat.⁷ Menurut Siti Mazdafiah dalam stenavy, *body shaming* merupakan sebuah pemikiran yang muncul di tengah masyarakat yang disandarkan pada ukuran standar tertentu. Sehingga, akan mengakibatkan munculnya perasaan malu pada korban.⁸

Clarke dan Kiselica yang dikutip Sakinah juga menyatakan bahwa *body shaming* merupakan bentuk agresi dimana satu orang atau sekelompok orang berulang kali melecehkan korban secara verbal dan ditujukan pada bentuk dan ukuran tubuh.⁹ Evans dalam Lestari mendefinisikan *body shaming* sebagai suatu bentuk komentar pada penampilan diri maupun orang lain.¹⁰

⁶ J.P Chaplin, *Kamus lengkap Psikologi*, (Jakarta: Rajawali Press, 2005), hal. 129

⁷ Karyanti, *Cyberbullying & Body Shaming*, (Yogyakarta: K-Media, 2019), hal. 82

⁸ Anggraeni Stenavy, dkk, "Perancangan Kampanye Sister's Project sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming" *Jurnal DKV Adiwarna* (Online), VOL. 1, No. 12, (2018), Diakses pada 20 Februari 2024

⁹ Sakinah, "Ini Bukan Lelucon: Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara mengatasinya", *Jurnal Emik Universitas Hasanuddin* (Online), VOL. I, No. 1, Desember (2018), email:sakinahattamimi@gmail.com. Diakses 21 Januari 2024.

¹⁰ Sumi Lestari, "Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body shaming Dysmorphic Disorder", *Philanthory Journal of Psychology* (online), VOL 3, No. 1, (2019), email:sumi.lestari.ub@gmail.com. Diakses 21 Januari 2024.

Body shaming tanpa disadari sering dilakukan oleh orang-orang sekitar. Meskipun tidak dilakukan secara kontak fisik yang merugikan, namun *body shaming* termasuk jenis *bullying* secara verbal. Bahkan, dalam komunikasi sehari-hari secara atau tidak candaan dapat berujung pada *body shaming*.

Body shaming sendiri adalah tindakan mengomentari atau memberikan pendapat tentang fisik orang lain yang dianggap tidak sesuai dengan standar yang telah diberikan dimana bersifat mrendahkan, memprmalukan bentuk tubuh orang lain baik itu laki-laki atau perempuan.¹¹ Tindakan *body shaming* lebih terarah keperbuatan yang disebut *bullying*. Perilaku *bullying* adalah perilaku agresif seseorang yang dilakukan secara berulang kali sehingga dapat menimbulkan dampak buruk bagi korban secara mental atau secara fisik.¹² *Body shaming* identik dengan dengan penyerangan terhadap fisik seseorang secara verbal khususnya fisik yang dapat dilihat. Fisik menjadi objek dari segala macam kritikan karena siapapun dapat melakukannya tanpa landasan ilmu, tanpa terikat kultur, sosial maupun agama. Hal ini menjadi salah satu alasan *body shaming* semakin membudaya kuat di masyarakat.¹³

¹¹ Aprilia Yolanda, dkk, “*pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri siswa SMAN 1 Batulayar*”, (edisi oktober, 2021), Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling, Vol. 6. No. 2. hal. 1344-1345. Diakses pada 28 Januari 2024

¹² Azhari, “*implementasi konseling kelompok untuk mengatasi praktik bullying*”. Indonesian Journal of Counseling & Development. Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry Banda Aceh, juli 2019. Vol. 1, No. 1. hal 20. Diakses pada 20 Desember 2023

¹³ Dewi umaroh, dkk, “*Body Shaming dalam Perspektif Hadis: Kajian atas Fenomena Tayangan Komedi di Layar*”, Jurnal studi al-Qur’an dan Hadis, email:umaroh556@gmail.com, Vol 3, No. 1 (2021)

Berdasarkan penjabaran definisi diatas, dapat disimpulkan *body shaming* merupakan suatu fenomena yang penting untuk diperhatikan karena merupakan salah satu bentuk dari *bullying*, hal ini diartikan sebagai suatu tindakan mengomentari atau mengeluarkan pendapat kepada seseorang mengenai bentuk tubuh yang di miliki oleh orang lain. Pendapat yang diberikan merupakan pendapat yang mempermalukan atau meremehkan bentuk tubuh. *Body shaming* juga merupakan istilah dari perkataan diri sendiri atau orang lain yang mengkritik bentuk tubuh yang menurutnya tidak ideal.

2. *Body Shaming* Menurut Pandangan Islam

Agama memandang *body shaming* sebagai perilaku yang sangat tercela, hal ini ditegaskan dalam firman Allah Q.S Al-Hujarat Ayat 11 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِالْألقَابِ بِئْسَ الإِسْمُ الْفُسُوقِ بَعْدَ الإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain, karena boleh jadi mereka yang diperolok-olok lebih baik dari mereka yang mengolok-olok, dan jangan pula perempuan-perempuan mengolok-olok perempuan yang lain, karena boleh jadi yang diolok-olok lebih baik dari pada perempuan yang mengolok-olok. Janganlah kamu saling mencela satu sama lain, dan janganlah saling memanggil dengan gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah panggilan yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barang

*siapa yang tidak bertaubat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim” (Q.S. Al-Hujarat Ayat 11).*¹⁴

Dalam tafsir al-Azhar menyebutkan, Allah Ta’ala melarang orang-orang yang beriman mengejek, menjelekan dan merendahkan orang lain, karena percaya bahwa kita lengkap, sempurna dan tidak memiliki kekurangan, padahal kitalah yang memiliki banyak kekurangan, di dalam tafsir ini kita juga di perintahkan untuk tidak memanggil seseorang dengan gelar, nama atau sifat yang tidak di sukainya. Di dalam tafsir ini di perintahkan untuk mengganti panggilan yang tidak disukainya tadi dengan panggilan yang lebih baik.¹⁵

Kemudian di kuatkan tentang Allah melarang tindakan *body shaming* yang telah disebutkan dalam hadist shahih dari Rasulullah SAW:¹⁶

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ قُلْتُ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَسْبُكَ كَذَا وَكَذَا قَالَ غَيْرُ مُسَدِّدٍ تَعْنِي قَصِيرَةٌ فَقَالَ لَقَدْ قُلْتَ كَلِمَةً لَوْ مَزَجَتْ بِمَاءِ الْبَحْرِ لَمَزَجَتْهُ قَالَتْ وَحَكَيْتُ لَهُ إِنْسَانًا فَقَالَ مَا أَحْبُّ أَبِي حَكَيْتُ إِنْسَانًا وَأَنْ لِي كَذَا وَكَذَا

Artinya: “aisyah berkata kepada Nabi SAW: cukuplah bagimu Shafiyah

begini dan begitu dalam lafadz lain, maksudnya Qasirah

(pendek), kemudian beliau bersabda “ Engkau telah

mengucapkan suatu perkataan yang apabila di campur dengan

¹⁴Menteri Agama RI, Al-Qur’an Dan terjemahannya, Jakarta: Lajanan Pentashilan Mushaf Al-Qur’an Badan Litbang Dan Diklat kementrian Agama RI, (2019). hal. 412

¹⁵ Abdul Malik Abdulkarim Amrullah (Hamka), *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 6 (Jakarta: PT. Mitra Kerjaya Indonesia, 2005), hal. 6828

¹⁶M. Fahmi Azhar, Ida Rochmawati, “A riwiew of Body Shaming Behavior on the Hadith”, *Jurnal Ilmu Hadist*. Vol 5. No 1. Januari-Juni 2022. hal 21 di akses pada 1 agustus 2024

air laut niscaya dapat merusaknya (merubahnya).” Suatu hari aisyah berkata “ Aku mencontohkan kejelekan seorang kepada Nabi SAW, maka Nabi berkata “Aku tidak suka mencontoh orang lain, meskipun aku akan mendapat upah sekian.” (H.R. Abu Daud)

Dari ayat dan hadist di atas dapat disimpulkan bahwa Allah melarang menghina orang lain, meremehkan dan mengolok-olok sesama manusia. Dan Allah SWT melarang memanggil nama seseorang dengan sebutan yang buruk. Oleh karena itu Allah melarang perilaku *body shaming*. Tindakan *body shaming* sangat dilarang oleh agama. Namun, tindakan *body shaming* masih marak di kalangan masyarakat bahkan dianggap hal yang biasa di kehidupan sehari-hari.

3. Ciri ciri *Body Shaming*

Hal-hal yang dapat dikategorikan sebagai tindakan *body shaming* adalah sebagai berikut:

- a. Mengkritik bentuk fisik diri sendiri dengan melakukan penilaian dan perbandingan dengan orang lain.
- b. Mengkritik penampilan orang lain secara langsung didepan mereka misalnya “hidung kamu pesek banget”
- c. Mengkritik penampilan orang lain secara tidak langsung tentang mereka, atau tanpa sepengetahuan orang yang sedang dikritik.¹⁷

¹⁷ Yunita kurniawati, dkk, “*Beauty Bullying Or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming Pada Remaja*”, jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat, juni 2021. Vol. 3. No. 1. hal 71. Diakses pada 15 Februari 2024

Menurut Vargas dikutip oleh Andika terdapat tiga ciri-ciri dari tindakan *body shaming* yaitu:

- a. Mengkritik diri sendiri lalu membandingkan dengan orang lain.
Misalnya melihat diri sendiri lebih gemuk daripada orang lain.
- b. Mengkritik penampilan orang lain di depan mereka.
Mengatakan bahwa orang lain terlihat memiliki kulit lebih gelap sehingga perlu untuk memakai produk pencerah wajah.
- c. Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka.
Misalnya membicarakan penampilan teman yang terlihat tidak pantas dengan orang lain.¹⁸

Dapat di simpulkan bahwa terdapat tiga ciri-ciri *body shaming* yaitu, mengkritik diri sendiri lalu membandingkan dengan orang lain, mengkritik penampilan orang lain di depan mereka dan mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka. Kritikan-kritikan buruk yang di dapatkan oleh korban dapat memunculkan perasaan malu dan rasa cemas terhadap dirinya.

4. Bentuk *Body Shaming*

Bentuk-bentuk *body shaming* antara lain:¹⁹

¹⁸ Andika Wahyudi Gani, Novita maulidya jalal, “*persepsi Remaja Tentang Body Shaming*”, Jurnal IKRA-ITH Humaniora, Vol. 5 No. 2 Juli 2021. hal. 158

¹⁹ Tri Fajariana, Lintang Ratri,” *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan*”, Jurnal Departemen Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, (Universitas Diponegoro,2019)vol. 7. No. 3. Hal 26.

a. *Fat shaming*

Dilakukan dengan mengomentari ukuran tubuh seseorang yang dianggap tidak sesuai dengan standar citra tubuh yang ideal. Hal ini biasa dilakukan dengan memanggil orang tersebut dengan menggunakan nama-nama hewan yang memiliki ukuran besar, gajah, badak, panda misalnya. Hal ini sebagai bentuk mendeskripsikan bahwa seseorang yang dianggap gemuk masuk ke dalam kategori ini.

b. *Skinny shaming*

Berbeda dengan *fat*, *skinny* adalah mengomentari bentuk tubuh seseorang yang kecil, tentu saja adalah ukuran yang tidak sesuai dengan standar ideal. Misalnya dengan memanggil dengan kurus, kurang gizi atau lainnya.

c. Rambut Tubuh

Mengkritik tubuh seseorang karena rambut-rambut yang tumbuh di tubuhnya, baik itu karena sedikit, seperti alis yang sedikit memanggilnya dengan sebutan tuyul, atau karena tumbuh begitu banyak memanggilnya dengan sebutan kera.

d. Warna Kulit

Mengkritik seseorang karena fitur kulit yang dimiliki, misalnya memanggilnya black karena kulitnya cenderung gelap.²⁰

²⁰Tri Fajariana, Lintang Ratri, "Memahami Pengalaman,,, hal 246.

Menurut Rosyidah, bentuk-bentuk *body shaming* dikategorikan sebagai berikut:

a. Bentuk badan

Salah satu bentuk *body shaming* yang paling sering dialami adalah bentuk tubuh akibat berat badan tertentu. Beberapa orang mengalami *body shaming* karena disebut terlalu gendut maupun terlalu kurus.

b. Bulutubuh

Rambut yang tumbuh di lengan, kaki, area pribadi, dan ketiak kerap menjadi bahan omongan orang lain. Terlebih banyak yang memiliki gagasan bahwa wanita tidak seharusnya memiliki banyak bulu pada tubuhnya.

c. Penampilan

Diskriminasi terhadap penampilan seseorang adalah suatu yang kini umum banyak diintimidasi karena dianggap jelek dan tidak menarik secara fisik.

d. Rambut

Mengomentari rambut yang ikal, kusut, keriting atau tekstur rambut lainnya kurang menarik, karena selama ini banyak orang yang menganggap rambut ideal adalah rambut yang lurus dan berkilau²¹

Dapat di simpulkan bahwa ada beberapa bentuk *body shaming* yaitu, *fat shaming*, *skinny shaming*, rambut/tubuh berbulu dan warna kulit. Hal-hal tersebut

²¹ Rosyidah. R. "Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kecenderungan *Anorexia Nervosa* Pada Remaja Perempuan Di Surabaya". *Jurnal Personifikasi* : Vol. 11 No. 2 November 2020. Hal. 122.

terbentuk dari seseorang individu yang di anggap tidak sesuai standar citra tubuh yang ideal.

5. Faktor-Faktor Penyebab *Body Shaming*

Semua hal yang terjadi pasti ada sebab dan akibatnya begitu juga dengan *body shaming*. *Body shaming* bukan lah hal yang semata-mata ada, *body shaming* juga memiliki beberapa faktor yang menunjang untuk terjadinya *body shaming*.

Menurut Cash dan Pruzinsky ada beberapa faktor *body shaming* sebagai berikut:

1. Sosialisasi kebudayaan

Budaya menentukan berbagai cara untuk mengubah tubuh sehingga mencapai harapan masyarakat misalnya dengan diet, berolahraga, dan menggunakan produk kecantikan.

2. Pengalaman-pengalaman *Interpersonal*

Sosialisasi tentang arti tubuh seseorang melibatkan lebih dari pesan berbasis budaya dan media. Komunikasi verbal dan non verbal di sampaikan dalam interaksi dengan anggota keluarga, teman sebaya dan bahkan orang asing. Komentar dan kritik dari orang tua mengungkapkan tingkat penampilan fisik yang dinilai di dalam keluarga akan berpotensi membentuk standar, untuk membandingkan seorang anak dengan dirinya sendiri. Selain itu, saudara kandung dapat memberikan standar perbandingan sosial untuk penilaian penampilan anak.

3. Karakteristik fisik

Pengembangan *body image* tentu saja dipengaruhi oleh karakteristik fisik seseorang. Fisik seseorang mempengaruhi bagaimana orang diperlakukan oleh orang lain. Pada tahun 1990, Lerner dan Jovanovic menyajikan “model kebaikan” yang mengusulkan bahwa seberapa baik penampilan seseorang sesuai dengan standar sosial, daya tarik fisik mungkin sangat penting dalam evaluasi diri seseorang. Proses ini dapat di mediasi oleh umpan balik sosial, seperti anak-anak dengan kelebihan berat badan menerima lebih banyak godaan dan penolakan sosial. Namun, evaluasi *body image* mungkin juga berasal dari penilaian diri sendiri sehubungan dengan standar internal yang tidak sesuai dengan standar. Hal inilah yang membuat *body shaming* bias terjadi.

4. Faktor kepribadian

Faktor kepribadian individu juga mempengaruhi pembentukam citra tubuh. Harga diri mungkin yang paling penting dari faktor-faktor ini. Harga diri yang positif dapat memfasilitasi pengembangan evaluasi positif tubuh seseorang dan berfungsi sebagai peyangga terhadap peristiwa yang mengancam citra tubuh seseorang.²²

Menurut Tri Fajriani, *body shaming* dilakukan karena tidak terpenuhinya standar kecantikan yang ada pada masyarakat. *body shaming* lebih sering terjadi di tempat umum dengan memberikan kritik atau komentar tentang bentuk tubuh yang

²² Cash, T. F., & Pruzinsky, T. “*body image: A Handbook Of Theory, Research, and klinik practice*. New York: The Guilford Press. (2002) Hal 39.

paling menonjol pada korban yang bersifat candaan ataupun mengejek, dan hal itu bisa saja membuat korban menjadi tersinggung.²³ Faktor pendukung terjadinya perlakuan *body shaming* sebagai berikut :

1. Persepsi yang salah mengenai bentuk fisik, hal ini berkaitan dengan standar kecantikan yang telah tertanam di masyarakat.
2. Ketidakpekaan sosial, hal ini berkaitan dengan tindakan-tindakan menjurus kearah *body shaming* yang biasa dianggap sebagai lelucon atau bahan candaan.
3. Masalah psikis atau pernah menjadi korban, faktor keluarga dan masa lalu berperan dalam membentuk perilaku seseorang. Korban *bulllying* atau *body shaming* sebelumnya berpotensi lebih besar menjadi pelaku dimasa depan.²⁴

Dalam lestari menjelaskan beberapa penyebab *body shaming* diantara:

1. Adanya standar kecantikan sebagai kontrol sosial.
2. Menganggap hal tersebut merupakan suatu hal yang wajar dan sebuah lelucon sehari-hari.
3. Menyamakan dan menerapkan standar kecantikan diri pada orang lain
4. Tidak mengetahui bagaimana dampak *body shaming* pada orang lain.²⁵

Dapat di simpulkan bahwa faktor penyebab terjadinya *body shaming* di karenakan empat faktor yaitu Sosialisasi kebudayaan, Pengalaman-pengalaman

²³ Tri Fajariana, Lintang Ratri, "Memahami Pengalaman,,,.hal 215.

²⁴ Mila Evelianti, "The Relationship between Body Shaming Treatment and Body Image in Adolescents in Depok," Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi, Volume 4, No. 2, Desember 2020, hal. 13. Diakses pada 10 Februari 2024.

²⁵ Lestari, S., & Kurniawati, Y. "psikologi kecantikan. Beauty is pain & disorder". Edulitera (Malang:2020). hal 51.

Interpersonal, Karakteristik fisik, dan faktor kepribadian. *Body shaming* terjadi juga disebabkan oleh adanya persepsi yang salah mengenai bentuk fisik, dan ketidakpekaan sosial.

7. Dampak Perlakuan *Body Shaming*

Body shaming berkaitannya dengan citra tubuh, yaitu berbicara mengenai pembentukan persepsi mengenai tubuh yang ideal menurut masyarakat, sehingga muncul suatu standar kecantikan yang membuat seseorang merasa rendah diri apabila tidak dapat mencapai standar tersebut. Tentu saja mengomentari bentuk tubuh secara negatif sangat tidak dianjurkan. Selain menyebabkan sakit hati, *body shaming* dapat mengganggu kesehatan mental seseorang. Perkataan negatif terhadap tubuh seseorang akan terus menerus melekat dan mengakibatkan orang tersebut menjadi tidak percaya diri, bahkan dapat berujung pada depresi. Sayangnya, di masyarakat dampak *body shaming* masih jarang disadari dan ironisnya, *body shaming* masih dianggap sebagai bahan candaan. Padahal, efek dari *body shaming* dapat menjatuhkan mental seseorang secara permanen. *Body shaming* memberikan efek tekanan tersendiri bagi orang yang mengalaminya.²⁶

Dampak negatif dari perlakuan *body shaming* sangat tidak baik bagi kesehatan tubuh bahkan dapat mengganggu psikis pada korban *body shaming*. Dampak negatif *body shaming* yaitu:

²⁶ Resqia Indah Atsila, dkk, "*body shaming behavior and psychological impact on bogor city student.*" Jurnal komunikatif Vol. 10 No. 1 Juli 2021. Hal 88.

a. Gangguan makan

Merasa tidak puas pada bentuk tubuh menjadikan banyak orang seringkali salah memandang bentuk tubuhnya. Seseorang yang menilai tubuhnya dan merasa tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal cenderung akan mengupayakan berbagai cara agar tubuhnya ideal dengan melakukan diet untuk menurunkan berat badan atau sebaliknya mengkonsumsi berbagai makanan tanpa memperhatikan resikonya untuk menaikkan berat badan, dengan cara begitu diharapkan dirinya bisa diterima di lingkungannya bisa menghindari *body shaming*.²⁷ Selain memberikan dampak pada gangguan makan, *body shaming* memiliki dampak pada kesehatan seseorang, seperti melakukan diet mati-matian, minum obat pelangsing, memakai obat pemutih instan, dan berbagai macam upaya lain yang justru akan berdampak lebih serius pada tubuhnya.

b. Gangguan *Dismorfik* Tubuh

Body shaming menimbulkan kecemasan pada diri individu itu sendiri. *Body shaming* yang terjadi menyebabkan individu rentan pada gangguan *dismorfik* tubuh. *Dismorfik* tubuh adalah gangguan mental yang menyebabkan pengidapnya tidak dapat berhenti memikirkan kekurangan yang dirasa terdapat dalam fisik maupun penampilannya. Gangguan *dismorfik* tubuh menyebabkan individu merasa bahwa ada

²⁷ Ridha Putriana Sari, "Hubungan *Body Shaming* dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya Di Smkn 7 Tangerang Selatan". Jurnal Konseling Vol. 1 No. 1 (Jakarta:2020). hal 18.

yang kurang pada dirinya. Dampak yang buruk bagi orang yang menjadi objek *body shaming* yaitu: semakin tidak percaya diri dan berupaya untuk menjadi ideal.²⁸

Selain dampak negatif, *body shaming* juga memiliki dampak positif yang antaranya adalah:

a. Menjadi motivasi

Seseorang yang merespon positif *body shaming* menjadikan komentar yang di terima sebagai motivasi. Orang yang melakukan ini biasanya adalah orang yang memiliki positifisme yang tinggi, dimana dia menerima kritik orang lain untuk menyempurnakan diri dengan cara yang baik atau positif.

b. Lebih merawat tubuh

Body shaming yang di terima seseorang juga mampu menjadi motivasi untuk lebih merawat diri tubuh dan menjalani pola hidup sehat. Pola hidup sehat sangat dibutuhkan, hal ini biasanya tidak di sadari oleh korban *body shaming*,^R sehingga *body shaming* memang perlu untuk meningkatkan diri dalam merawat tubuh.²⁹

Dapat di simpulkan bahwa *body shaming* dapat terbentuk karena adanya interaksi dan pengaruh lingkungan yang kemudian pengaruh tersebut memberikan

²⁸ Sakinah, “*body shaming, citra tubuh, dampak dan cara mengatasinya*,” Jurnal Emik, Volume 1, No. 1, Desember 2019, hal. 14.

²⁹ Zakiyah Mualifah, wahyuni & dewi Anggaraini, “Fenomena Perilaku *body shaming* di kalangan perempuan pada fakultas ushuluddin dan filfasat UIN AlauddinMakassar”. Jurnal Sosioreligius, No. 5 vol.2 (desember, 2020). Hal 78

dampak pada individu atau kepada korban *body shaming*. Dampak negatif yang diterima korban diantaranya kesehatan fisik menurun, gangguan makan, dan gangguan *dismorfik* tubuh. Namun tidak semua *body shaming* berdampak negatif, adakalanya *body shaming* juga bisa memberikan dampak positif seperti, menjadikan motivasi untuk menjadi lebih baik dan bisa lebih untuk merawat tubuh.

8. Cara Menghadapi Perlakuan *Body Shaming*

Menghadapi perlakuan *body shaming* bisa dilakukan dengan beberapa cara sebagai berikut:

- a. Hiraukan setiap ejekan orang lain

Menghiraukan atau mengabaikan perkataan orang lain adalah salah satu cara yang efektif untuk mengatasi *body shaming* dengan cara tidak memperdulikan perkataan atau komentar negatif orang lain.

- b. Memiliki perspektif tentang arti kecantikan dan kesempurnaan.

Mencari cara menghadapi *body shaming* yaitu harus memiliki penilaian dan perspektif mengenai arti kecantikan juga kesempurnaan versi berbeda.

- c. Berfikir positif dengan kekurangan yang dimiliki.

Setiap kekurangan yang dimiliki jangan dijadikan sebagai penghalang untuk menikmati hidup. Harus berfikir positif atas apa yang anda miliki, jadikan kekurangan anda sebagai penyemangat hidup untuk mencapai yang lebih baik lagi.

- d. Mencintai diri sendiri

Jika seseorang tidak menghargai diri sendiri, maka orang lain pun tentu tidak menghargai diri anda. Oleh sebab itu, cintailah diri sendiri, manjakan diri untuk mendapatkan hal-hal yang baik, jangan biarkan kekurangan menjadi pengahalangmu untuk bahagia.³⁰

Menurut Sakinah untuk menghadapi *body shaming* beragam cara dilakukan, yakni:

- 1) Mengubah gaya hidup
- 2) Membuktikan kualitas diri
- 3) Berusaha menerima kelebihan dan kekurangan diri
- 4) Berpikir positif
- 5) Menjauhi orang-orang yang sering melakukan *body shaming*.³¹

Dapat di simpulkan bahwa cara menghadapi perlakuan *body shaming* yaitu dengan menghindari orang-orang yang seering melakukan *body shaming*, menghiraukan ejekan orang lain dan berpikir positif bahwa dalam diri memiliki kelebihan masing-masing.

D. Kepercayaan Diri A R - R A N I R Y

Secara aksiomatis, dapat diyakini bahwa dewasa ini tidak ada yang sempurna, yang dapat melakukan segala hal dengan sangat baik. Faktanya adalah bahwa setiap individu adalah berbeda. Secara alami setiap orang menyadari kekurangan yang dimilikinya masing-masing, dan tidak ada seorang pun yang tidak

³⁰ Mila Evelianti, "The Relationship between Body Shaming,..", hal 15.

³¹ Sakinah, "ini bukan lelucon: *body shaming, citra tubuh, dampak dan cara megatasinya*" Jurnal Emik, vol. 1 No. 1 1 desember 2019. Hal 17.

memiliki perubahan, namun tidak berarti kekurangan menjadi kelemahan. Kadangkala, individu memberikan respon berlebihan terhadap kekurangan yang dimiliki, padahal bisa jadi kekurangan tersebut menurut orang lain merupakan hal yang wajar menjadi manusiawi jika merasa kekurangan, namun pola pikir pribadilah yang mengganggu banyak hal untuk berproses dengan baik. Kekurangan kekurangan mulai melemahkan dan menjadikan merasa tidak percaya diri.³²

1. Pengertian kepercayaan diri

Percaya diri berasal dari Bahasa Inggris yaitu *self confidence* yang artinya percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian diri sendiri, jadi dapat dikatakan bahwa penilaian tentang diri sendiri adalah berupa penilaian yang positif. Individu akan termotivasi dan lebih bisa menghargai dirinya jika individu tersebut memiliki penilaian positif terhadap dirinya.³³

Menurut Lauster dalam Ghufron kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup seseorang yang memiliki aspek kepribadian berupa keyakinan terhadap kemampuan diri sehingga tidak terpengaruh dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, toleran dan bertanggung jawab. Kepercayaan diri adalah sesuatu yang sangat penting yang harus dimiliki oleh seseorang, baik itu oleh orang tua pun orang anak, baik secara individu atau kelompok karena dari kepercayaan dirilah seseorang dapat mengaktualisasikan potensi dirinya.³⁴

³² Yusuf Al Uqshari, *Percaya Diri Pasti*, (Jakarta, Gema Insani, 2015), hal 45.

³³ Muhammad Riswan Rais, “*Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja*”, *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, Vol. 12. No. 1 Januari-Juni 2022. Hal 42.

³⁴ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S, “*Teori-Teori Psikologi*” (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hal 34.

Menurut Mastuti dan Aswi, percaya diri dapat membuat individu untuk bertindak dan apabila individu tersebut bertindak atas dasar percaya diri akan membuat individu tersebut mampu mengambil keputusan dan menentukan pilihan yang tepat, akurat, efisien, dan efektif.³⁵

Menurut Hakim dalam Hidayat dan Bashori, kepercayaan diri sebagai keyakinan seseorang terhadap segala aspek berlebihan yang memilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya.³⁶

Hal pasti tentang kepercayaan diri bahwa kepercayaan diri tidaklah arogansi, sikap sombong, membanggakan diri, dan pamer. Anggapan tentang arogansi adalah bentuk kepercayaan diri sering kali dijadikan argumentasi yang dianggap layak oleh orang-orang yang tidak memiliki kepercayaan diri³⁷

Percaya diri akan membuat individu menjadi lebih mampu dalam memotivasi untuk mengembangkan dan memperbaiki diri serta melakukan berbagai inovasi sebagai kelanjutannya. Selain itu Ghufroon menyatakan juga kepercayaan diri adalah keyakinan untuk melakukan sesuatu pada diri subjek sebagai karakteristik pribadi yang didalamnya terdapat keyakinan atas kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, dan realistis.³⁸

³⁵Mastuti dan Aswi, *Kiat Percaya Diri* (Jakarta: PT. Buku Kita, 2012), hal. 50

³⁶ Hidayat, K., & Bashori, K. Psikologi sosial. (Penerbit erlangga.2016) hal 85.

³⁷ Ros Taylor, *Confidence In Just Seven Days*, (Yogyakarta: Dives press, 2013) hal 19.

³⁸ M. Nur Ghufroon dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi...*, Hal. 45

Pengertian sederhana dapat dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap kelebihan yang di miliki oleh individu dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mengapai berbagai tujuan hidup. Kepercayaan diri adalah sebuah rasa bentuk keyakinan yang kuat dalam jiwa dan kemampuan menguasai jiwa.³⁹

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah suatu sikap dan keyakinan yang dimiliki seseorang atas kemampuan diri sendiri, optimis, sehingga mampu menghadapi situasi dengan sebaik mungkin.

2. Ciri-ciri Kepercayaan diri

Menurut lauster, individu yang percaya diri akan memiliki beberapa ciri-ciri sebagai berikut:

a. Kemandirian.

Adanya kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri sendiri dalam berpikir, bertindak, serta tidak merasa bergantung pada orang lain.

b. Pemahaman diri. R - R A N I R Y

Pemahaman diri secara objektif memungkinkan seseorang akan melihat kelebihan-kelebihan yang dapat membuatnya percaya diri untuk bisa berbuat segala sesuatu sekalipun harus bersaing.

c. Penyesuaian diri.

³⁹ Muhammad Riswan Rais, “*kepercayaan diri (self confidence) dan Perkembangannya pada remaja,*” Jurnal Pendidikan dan Konseling, Vol. 12 No. 1 januari-juni 2022. Hal 42.

Adanya kemampuan berinteraksi sosial dengan orang-orang di lingkungan tempat ia berada dalam arti orang tersebut bisa diterima sebagai salah satu anggota masyarakat yang dibutuhkan oleh orang lain.

d. Tegas dan berani menyatakan pendapat.

Seseorang memiliki ketegasan dan keberanian menyatakan pendapat yang meliputi kemampuan mengungkapkan perasaan, kemampuan mengungkapkan keyakinan, dan pemikiran secara terbuka dan kemampuan untuk mempertahankan hak-hak pribadi.⁴⁰

Menurut Fatimah, ada beberapa ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, di antaranya adalah:

- 1) Percaya akan kompetensi/ kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, ataupun hormat orang lain.
- 2) Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- 3) Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain-berani menjadi diri sendiri. A R - R A N I R Y
- 4) Punya pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil).
- 5) Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung/ mengharapkan bantuan orang lain).

⁴⁰ Peter Lauster, *Tes Kepribadian, edisi cet. 17* (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), hal. 10

- 6) Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain, dan situasi di luar dirinya.
- 7) Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.⁴¹

Tidak hanya sikap percaya diri yang terlihat pada diri individu, sikap tidak percaya diri juga dapat terlihat melalui perilaku yang ditunjukkan oleh individu. Hakim menjelaskan ciri-ciri orang yang tidak percaya diri adalah:

- 1) Mudah cemas dalam menghadapi persoalan dengan tingkat kesulitan tertentu.
- 2) Memiliki kelemahan atau kekurangan dari segi mental, fisik, sosial, atau ekonomi.
- 3) Sulit menetralkan timbulnya ketegangan di dalam suatu situasi.
- 4) Gugup dan terkadang berbicara gagap.
- 5) Memiliki latar belakang pendidikan keluarga yang kurang baik.
- 6) Memiliki perkembangan yang kurang baik sejak masa kecil.⁴²

Dapat disimpulkan bahwa ada beberapa ciri-ciri kepercayaan diri meliputi, kemandirian, pemahaman diri, penyesuaian diri, tegas dan berani menyatakan pendapat, memiliki pengendalian diri yang baik serta berani menjadi diri sendiri.

⁴¹ Fatimah, E. "Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)". (Bandung: Pustaka Setia, 2010). Hal 89.

⁴² Hakim, Thurnan. "Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri". (Jakarta: Puspa Swara 2002), hal 132.

Selain itu, terdapat ciri-ciri individu yang kurang percaya diri seperti mudah cemas, sering gugup dan memiliki kelamahan dari segi mental, fisik, maupun ekonomi.

3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster aspek dari percaya diri adalah sebagai berikut:

a. Keyakinan akan kemampuan diri

Merupakan sikap positif seseorang tentang dirinya. Ia mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

b. Optimis

Merupakan sikap positif yang dimiliki seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

c. Objektif

Merupakan orang yang mampu memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

d. Bertanggung jawab - R A N I R Y

Merupakan kesediaan orang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

e. Rasional dan realistis

Analisis terhadap sesuatu masalah, suatu hal dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.⁴³

⁴³ Peter Lauster, *Tes Kepribadian...*, hal. 12-13

Sedangkan menurut Anthony, aspek-aspek kepercayaan diri antara lain:

- 1) Rasa aman, yaitu terbebas dari perasaan takut dan tidak ada kompetisi terhadap situasi atau orang-orang disekitarnya.
- 2) Ambisi normal, yaitu ambisi yang disesuaikan dengan kemampuan dan dapat menyelesaikan tugas dengan baik serta bertanggung jawab.
- 3) Yakin pada kemampuan diri, merasa tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.
- 4) Mandiri, tidak bergantung pada orang lain dalam melakukan sesuatu dan tidak memerlukan dukungan dari orang lain.
- 5) Optimis, memiliki pandangan dan harapan yang positif mengenai diri dan masa depannya.⁴⁴

Dapat di simpulkan bahwa ada beberapa aspek-aspek kepercayaan diri yaitu, memiliki pandangan yang optimis, objektif dan mampu bertanggung jawab akan segala sesuatu sesuai kebenaran yang seharusnya. Kepercayaan diri juga memiliki aspek kemandirian agar tidak bergantung para orang lain dalam melakukan sesuatu.

4. Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Santrock mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu:

⁴⁴ Anthony, R. "*Rahasia Membangun Kepercayaan Diri*". (penerjemah Rita Waryani). Jakarta: Bina Rupa. (1992) hal 210.

a. Penampilan fisik.

Beberapa peneliti telah menemukan penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja. Penampilan fisik secara konsisten berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri secara umum, yang baru kemudian diikuti oleh penerimaan sosial teman sebaya.

b. Konsep diri.

Harter juga menemukan adanya hubungan yang kuat antara penampilan fisik dengan harga diri secara umum yang tidak hanya dimasa remaja tapi juga sepanjang masa hidup, dari masa kanak-kanak awal hingga usia dewasa pertengahan. Konsep diri remaja yang berhubungan dengan ketertarikan fisik merupakan faktor terkuat untuk meramalkan rasa percaya diri secara keseluruhan dari remaja.

c. Hubungan dengan orang tua

Hubungan orang tua dan anak dengan rasa percaya diri, terdapat suatu alat ukur rasa percaya diri yang diberikan kepada anak laki-laki, dan kemudian anak laki-laki beserta ibunya diwawancarai mengenai hubungan keluarga mereka. Berdasarkan pengukuran tersebut, berikut ini adalah atribut-atribut dari orang tua yang berhubungan dengan tingkat rasa percaya diri yang tinggi dari anak laki-laki:

- 1) Ekspresi rasa kasih sayang
- 2) Perhatian terhadap masalah yang dihadapi oleh anak.
- 3) Keharmonisan dirumah.

- 4) Partisipasi dalam aktivitas bersama keluarga.
- 5) Kesiapan untuk memberikan pertolongan yang kompeten dan terarah kepada anak ketika mereka membutuhkannya.
- 6) Menetapkan peraturan yang jelas dan adil.
- 7) Mematuhi peraturan-peraturan tersebut.
- 8) Memberikan kebebasan pada anak dengan batas-batas yang telah ditentukan.

Santrock menyatakan walaupun faktor-faktor seperti ekspresi rasa kasih sayang dan memberi kebebasan kepada anak-anak dengan batas tertentu terbukti sebagai faktor penentu yang penting bagi rasa percaya diri remaja.

d. Hubungan teman sebaya.

Penilaian teman sebaya memiliki derajat yang tinggi pada anak-anak yang lebih tua dan remaja. Suatu penelitian menunjukkan dukungan dari teman sebaya lebih berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri pada individu pada masa remaja awal daripada anak-anak, meskipun dukungan orangtua juga merupakan faktor yang penting.⁴⁵

Menurut Leckmono dalam Ahmadi, faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri pada individu adalah:

- 1) Faktor yang berasal dari dalam individu sendiri.
- 2) Norma dan pengalaman keluarga.

⁴⁵ Santrock, W. John. *Perkembangan Anak*,...hal 355.

- 3) Tradisi kebiasaan dan lingkungan atau kelompok dimana keluarga itu berasal. Bila seorang yang kurang percaya diri disebabkan oleh kesulitan berkomunikasi dengan orang lain. Rasa percaya diri seseorang akan tetap bertahan betapapun buruk situasi yang dihadapi, apabila ia mempunyai orang dewasa yang melindungi, mengasihi, dan mendukungnya⁴⁶.

Adapun faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut Mangunharja dalam Ahmadi Alsa adalah:

1) Faktor fisik

Keadaan fisik seperti kegemukan, cacat anggota tubuh atau rusaknya salah satu indra merupakan kekurangan yang jelas terlihat oleh orang lain. Akan menimbulkan perasaan tidak berharga terhadap fisiknya, karena seseorang amat merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. Jadi seorang tersebut tidak dapat bereaksi secara positif dan timbulah rasa minder yang berkembang menjadi rasa tidak percaya diri.

2) Faktor mental

Seseorang akan percaya diri karena individu mempunyai kemampuan yang cenderung tinggi, seperti bakat atau keahlian khusus yang dimilikinya.

⁴⁶ Asmadi Alsa, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik Di SLB-D YPAC Semarang. 2006.hal 62.

3) Faktor sosial

Kepercayaan diri terbentuk melalui dukungan sosial dari dukungan orang tua dan dukungan sekitarnya. Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama dalam kehidupan setiap orang.⁴⁷

Dapat di simpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah diri sendiri serta faktor fisik yang ada dalam diri sendiri seperti penampilan, kondisi dan penampilan tubuh jika penampilan fisik tidak sesuai dengan harapan individu akan merasakan perasaan tidak berharga terhadap fisiknya karena individu merasakan kekurangan pada dirinya.

E. Remaja

1. Pengertian Remaja

Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin (*adolescere*) yang berarti remaja atau “tumbuh menjadi dewasa”. Istilah *adolescence*, seperti yang digunakan selama ini, mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik.⁴⁸

Secara psikologis masa remaja adalah usia di mana individu berintegritas dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-

⁴⁷ Asmadi Alsa, “Hubungan Antara Dukungan Sosial,,,” hal 65

⁴⁸ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi kelima, (Jakarta: Erlangga, 1991), hal 206.

kurangnya dalam masalah hak. Integrasi dalam dewasa mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber. Termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok.⁴⁹

Periodisasi masa remaja (*pubertas*, remaja awal dan akhir) dalam psikologi Islam disebut *amrad* yaitu fase persiapan bagi manusia untuk melakukan peran sebagai *khalifah* Allah di bumi adanya kesadaran akan tanggungjawab terhadap sesama manusia, meneguhkan pengabdianya kepada Allah melalui aktivitas amar ma'ruf nahi mungkar *pubertas*. *Pubertas* berasal dari kata *pubes* (dalam Bahasa Latin) yang berarti rambut kelamin, yaitu merupakan tanda kelamin sekunder yang menekankan pada perkembangan seksual. Dengan kata lain pemakaian kata *pubertas* sama dengan remaja tetapi lebih menunjukkan remaja dalam perkembangan seksualnya atau *pubertas* hanya dipakai dalam hubungannya dengan perkembangan bioseksualnya.⁵⁰

Masa remaja pada usia 18 tahun merupakan masa yang secara hukum di pandang sudah matang, yang merupakan masa peralihan dari masa akhir kanak-kanak ke masa dewasa.⁵¹ Dalam psikologi Islam pada masa ini ditandai dengan kemampuan seseorang dalam memahami beban taklif, terutama menyangkut dasar-dasar agama, jenis-jenis kewajiban dan prosedur atau cara pelaksanaannya.⁵²

⁴⁹ Ibid,,,hal 210.

⁵⁰ Fuad Nashori, *Potensi-Potensi Manusia*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hal 153.

⁵¹ Siti Partini Suardiman, *Perkembangan Peserta Didik*, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2006), hal 127

⁵² Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*(Yogyakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), hal 106-107.

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang dimulai pada saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 sampai dengan 20 tahun, yaitu menjelang masa dewasa awal. Remaja tidak mempunyai tempat yang jelas, yaitu bahwa mereka tidak termasuk golongan anak-anak tetapi tidak juga termasuk golongan orang dewasa. Status orang dewasa sebagai status primer, artinya status itu diperoleh berdasarkan kemampuan dan usaha sendiri dan status anak adalah status yang diperoleh yaitu tergantung dari apa yang diberikan orang tua dan masyarakat, maka remaja ada dalam status interim sebagai akibat dari posisi yang sebagian diberikan oleh orang tua dan masyarakat dan sebagian melalui usaha sendiri yang selanjutnya memberi prestise tertentu bagi dirinya.⁵³

Di dalam perjalanannya menuju kedewasaan, maka remaja harus berusaha untuk mempunyai peran dalam kehidupan sosialnya. Erikson mengatakan bahwa untuk menemukan jati dirinya maka remaja harus mempunyai peran dalam kehidupan sosialnya, berjuang dan mengisi masa remajanya dengan hal-hal yang positif yang dapat mengembangkan dirinya. Pada saat ini masa remaja cenderung berlangsung lebih panjang. Hal tersebut disebabkan karena syarat-syarat untuk menjadi orang dewasa semakin sulit dan meningkatnya tuntutan hidup.⁵⁴

Pada tahun 1974, *world health organization* atau dikenal sebagai istilah WHO, memberikan definisi tentang remaja yang lebih konseptual. Organisasi

⁵³ Soetjiningsih, *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*, cetakan 1 (Jakarta: Sagung Seto, 2004), hal 45.

⁵⁴ Ibid,,hal 45

Kesehatan Dunia (WHO) juga membagi kurun usia remaja dalam dua bagian, yaitu remaja awal dan remaja akhir. Dimana remaja awal dengan rentang usia 10-14 tahun dan remaja akhir dengan rentang usia 15-20 tahun. Menurut definisi oleh WHO dikemukakan tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi, sehingga dengan lengkap didefinisikan yang berbunyi sebagai berikut, remaja adalah suatu masa dimana:

1. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksualnya.
2. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa.
3. Terjadinya peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.⁵⁵

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak dan masa dewasa. Dari sisi psikologis, remaja adalah masa di mana mengalami perubahan usia, perubahan emosi dan hal-hal yang bersifat abstrak. Dari sisi fisik, remaja mengalami perubahan beberapa organ fisiknya.

⁵⁵ Sarwono, Sarlito W, *Psikologi remaja*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2012), hal

2. Aspek-Aspek Perkembangan Pada Masa Remaja

a. Perkembangan fisik

Perubahan fisik masih belum bisa sempurna saat masa puber berakhir, dan juga belum sepenuhnya sempurna pada akhir masa awal remaja. Adanya penurunan dalam tingkat pertumbuhan dan perkembangan internal yang lebih menonjol dibandingkan eksternal. Hal ini sulit diamati dan sama seGAKperti halnya dengan pertumbuhan tinggi dan berat tubuh, misalnya seperti perkembangan ciri-ciri seks sekunder. Karena perubahan fisiknya berkurang, rasa canggung pada masa puber dan awal masa remaja menjadi hilang, karena remaja yang dewasa sudah mempunyai waktu untuk memperhatikan tubuhnya yang bertambah besar. Remaja juga terdorong untuk menggunakan kekuatan yang baru diperoleh dan merupakan bantuan untuk menguasai setiap rasa canggung yang muncul kemudian.

b. Perkembangan kognitif

Perkembangan kognitif remaja tidak lagi dibatasi dengan kenyataan dan aktual, yang merupakan ciri periode berpikir konkret. Mereka juga memerhatikan terhadap kemungkinan yang akan terjadi. Pada saat ini mereka lebih jauh ke depan. Seorang remaja termotivasi untuk memahami dunia karena perilaku adaptasi secara biologis mereka. Remaja secara aktif membangun dunia kognitif mereka, di mana informasi yang didapatkan tidak langsung diterima begitu saja ke dalam skema kognitif mereka. Remaja telah mampu membeda antara hal-hal

atau ide-ide yang lebih penting dibanding ide lainnya. Seorang remaja tidak saja menorganisasikan apa yang dialami dan diamati, tetapi remaja mampu mengolah cara era berpikir mereka sehingga memunculkan ide baru.

c. Perkembangan kepribadian dan sosial

Perkembangan kepribadian adalah perubahan cara individu berhubungan dengan dunia dan menyatakan emosi secara unik, sedangkan perkembangan sosial berarti perubahan dalam berhubungan dengan orang lain. Perkembangan kepribadian yang penting pada masa remaja ialah pencarian identitas diri. Pencarian identitas diri adalah proses menjadi seseorang yang unik dengan peran yang penting dalam hidup. Perkembangan sosial pada masa remaja lebih melibatkan kelompok teman sebaya dibandingkan orang tua. Dibandingkan masa kanak-kanak, remaja lebih banyak melakukan kegiatan di luar rumah seperti kegiatan sekolah, ekstrakurikuler, dan bermain dengan teman.⁵⁶

3. Ciri-ciri Remaja

Pada umumnya semua masa periode itu penting, rentang kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri khusus yang membedakannya dengan masa sebelum dan sesudahnya. Masa remaja merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orangtuanya. Dari penjelasan diatas dapat dipahami tentang bagaimana ciri-ciri yang menjadi kekhususan remaja. Ciri-ciri tersebut adalah :⁵⁷

⁵⁶ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*. Edisi pertama ,(Jakarta :Prenadamedia Group, 2011), hal. 231-234.

⁵⁷ Ibid,,hal 221.

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada periode remaja, baik akibat langsung maupun akibat jangka panjang tetaplah penting. Perkembangan fisik yang begitu cepat disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada masa awal remaja. Semua perkembangan ini menimbulkan perlunya penyesuaian mental serta perlunya membentuk sikap, nilai, dan minat baru.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Pada periode ini, dimana dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai, dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sesuai dengan tingkat perubahan fisik.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Ketidakmampuan anak laki-laki dan perempuan untuk mengatasi sendiri masalahnya sesuai dengan cara yang mereka yaitu, banyak remaja akhirnya menemukan bahwa penyelesaiannya tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada tahun-tahun awal masa remaja, penyesuaian diri terhadap kelompok masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas

lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal, seperti sebelumnya. Status remaja yang mendua ini menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan remaja mengalami “krisis identitas” atau masalah-masalah identitas-ego pada remaja.⁵⁸

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan karakteristik bahwa remaja suka berbuat semaunya sendiri, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Masa remaja cenderung memandang kehidupan, remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkannya sendiri.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan yang sah, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan karakteristik belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman

⁵⁸Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*,,,,hal 221

keras, menggunakan obat-obatan, dan terlibat dalam perbuatan seks bebas yang cukup meresahkan. Mereka menganggap bahwa perilaku yang seperti ini akan memberikan citra yang sesuai dengan yang diharapkan mereka.

Gunarsa & Gunarsa dan Mappiare dalam menjelaskan ciri-ciri remaja sebagai berikut :

- 1) Masa remaja awal. Biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama, dengan ciri-ciri: (1) tidak stabil keadaannya, lebih emosional, (2) mempunyai banyak masalah, (3) masa yang kritis, (4) mulai tertarik pada lawan jenis, (5) munculnya rasa kurang percaya diri, dan (6) suka mengembangkan pikiran baru, gelisah, suka berkhayal dan suka menyendiri.
- 2) Masa remaja madya (pertengahan). Biasanya duduk di bangku Sekolah Menengah Atas dengan ciri-ciri: (1) sangat membutuhkan teman, (2) cenderung bersifat narsistik/kecintaan pada diri sendiri, (3) berada dalam kondisi keresahan dan kebingungan, karena pertentangan yang terjadi dalam diri, (4) berkenginan besar mencoba segala hal yang belum diketahuinya, dan (5) keinginan menjelajah ke alam sekitar yang lebih luas.
- 3) Masa remaja akhir. Ditandai dengan ciri-ciri: (1) aspek-aspek psikis dan fisiknya mulai stabil, (2) meningkatnya berfikir realistis, memiliki sikap pandang yang sudah baik, (3) lebih matang dalam cara menghadapi masalah, (4) ketenangan emosional bertambah, lebih mampu menguasai

perasaan, (5) sudah terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi, dan (6) lebih banyak perhatian terhadap lamabang-lambang kematangan.⁵⁹

Dapat di simpulkan bahwa masa remaja berada pada batas peralihan kehidupan anak dan dewasa. Tubuhnya tampak sudah dewasa, akan tetapi bila diperlakukan seperti orang dewasa remaja gagal menunjukkan kedewasaannya. Pengalamannya mengenai alam dewasa masih belum banyak karena ia sering terlihat pada remaja adanya kegelisahan, pertentangan, kebingungan, dan konflik pada diri sendiri.

4. Tugas Perkembangan Masa Remaja

Menurut William kay dalam Zarkaih mengemukakan tugas-tugas perkembangan masa remaja sebagai berikut:⁶⁰

- a. Menerima fisiknya sendiri berikut keragaman kualitasnya.
- b. Mencapai kemandirian emosional dari orangtua atau figure-figur yang mempunyai otoritas.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok.
- d. Menemukan manusia model yang dijadikan identitas pribadinya.

⁵⁹ Gunarsa, S.D., dan Gunarsa, Y.S., “*Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*”, (Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2001), hal. 77.

⁶⁰ Khamim Zarkaih Putro, “*Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*”, Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama, vol. 17, No. 1. Tahun 2017. hal 29-30. Diakses pada 21 januari 2024

- e. Menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri.
- f. Memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri) atas dasar skala nilai, prinsip-prinsip, atau falsafah hidup.
- g. Mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) kekanak-kanakan.⁶¹

Menurut Havighurst dalam Gunarsa, tugas-tugas perkembangan masa remaja sebagai berikut:

- 1) Menerima kenyataan terjadinya perubahan fisik yang dialaminya dan dapat melakukan peran sesuai dengan jenisnya secara efektif dan merasa puas terhadap keadaan tersebut.
- 2) Belajar memiliki peranan sosial dengan teman sebaya, baik teman sejenis maupun lawan jenis sesuai dengan jenis kelamin masing-masing.
- 3) Mencapai kebebasan dari ketergantungan terhadap orangtua dan orang dewasa lainnya.
- 4) Mengembangkan kecakapan intelektual dan konsep-konsep tentang kehidupan bermasyarakat.
- 5) Mencari jaminan bahwa suatu saat harus mampu berdiri sendiri dalam bidang ekonomi guna mencapai kebebasan ekonomi.
- 6) Mempersiapkan diri untuk menentukan suatu pekerjaan yang sesuai dengan bakat dan kesanggupannya.

⁶¹ Khamim Zarkaih Putro, “Memahami Ciri dan Tugas,,,hal 29-30

- 7) Memahami dan mampu bertindak laku yang dapat di pertanggung jawabkan sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku.
- 8) Memperoleh informasi tentang pernikahan dan mempersiapkan diri untuk berkeluarga.
- 9) Mendapatkan penilaian bahwa dirinya mampu bersikap tepat sesuai dengan pandangan ilmiah.⁶²

Dapat di simpulkan bahwa tugas perkembangan merupakan sesuatu yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan remaja. Apabila tugas dapat terpenuhi, maka membawa kebahagiaan dan kesuksesan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan berikutnya. Sebaliknya apabila gagal, maka akan menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja yang bersangkutan, menimbulkan penolakan masyarakat, dan kesulitan-kesulitan dalam menuntaskan tugas-tugas perkembangan periode-periode berikutnya.

⁶² Gunarsa, S.D., dan Gunarsa, Y.S., *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*,... hal.39

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian adalah suatu cara atau prosedur untuk memperoleh pemecahan terhadap masalah yang sedang dihadapi.¹ Penelitian ini termasuk penelitian lapangan. Penelitian lapangan adalah penelitian dimana data yang diperoleh langsung dari sumbernya di lapangan, sehingga data yang didapatkan adalah sumber primer. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mencari suatu fenomena yang terjadi di lapangan yang kemudian peneliti mengklasifikasikan hingga membentuk sebuah teori.²

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif, dimana proses pengumpulan data dari lapangan menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat dicapai dengan menggunakan prosedur statistik atau dengan cara identifikasi. Tujuan dari penelitian kualitatif adalah untuk memahami, mendeskripsikan dan menganalisis secara mendalam terhadap fenomena peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, dan

¹ Made Wiratha, *Metode Penelitian Sosial Ekonomi*, (Yogyakarta: CV, Andi Offset, 2005), hal. 77.

² Sugiyono, *Metode Penelitian, Kualitatif R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2011), hal 9

pemikiran orang secara individu maupun kelompok sesuai dengan fakta-fakta yang terjadi di lapangan.³

Metode yang digunakan adalah deskriptif analisis, metode deskriptif analisis dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah untuk diselidiki dengan menggambarkan keadaan objek penelitian pada saat sekarang, berdasarkan fakta-fakta yang tampak sebagaimana adanya dilapangan.⁴ Peneliti langsung turun ke lapangan untuk memperoleh informasi-informasi dengan menggunakan teknik observasi, wawancara dan studi dokumentasi.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan menganalisis dan mendeskripsikan data penelitian yang didapatkan secara mendalam sesuai dengan situasi dan kondisi yang alamiah dengan melihat gejala-gejala dengan fakta-fakta sosial yang terjadi di lapangan terkait dengan dampak *body shaming* di Gampong Kuta Bawah Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang.

B. Subjek penelitian

Subjek penelitian adalah narasumber yang dapat memberikan informasi-informasi utama yang dibutuhkan oleh peneliti dalam penelitian.⁵ Menurut Arikunto, subjek penelitian adalah sesuatu yang sangat penting kedudukannya dalam penelitian harus di tata sebelum peneliti siap untuk mengumpulkan data. Subjek penelitian dapat berupa benda, hal-hal atau orang, pada umumnya subjek

³ Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Sosial: Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012) hal. 18

⁴ Fristiana Irina, *Metode Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Parama Ilmu, 2017), hal.100

⁵ Andi Prostowo, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), hal. 195.

penelitian adalah manusia atau apa saja yang menjadi urusan manusia.⁶ Adapun subjek penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik penentuan responden dengan pertimbangan tertentu atau adanya kriteria yang ditetapkan.⁷

Alasan peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* ini karena tidak semua subjek memiliki kriteria yang sama dan sesuai dengan fenomena yang hendak diteliti maka peneliti memilih teknik *purposive sampling* dengan menetapkan kriteria-kriteria tertentu yang harus dimiliki oleh setiap subjek yang di pilih dalam penelitian ini.

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 7 orang remaja yang mendapatkan perlakuan *body shaming* di Gampong Kuta Bawah Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang. Remaja tersebut memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Remaja usia 15 sampai 18 tahun
2. Berdomisili di Gampong Kuta Bawah Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang.
3. Bersedia untuk memberikan informasi yang dibutuhkan serta memahami topik yang diwawancarai peneliti.

⁶ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi VI Cet.13 (Jakarta: Rineka Cipta, 2016), hal.152

⁷ Sugiyono, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R Dan D*, (Bandung: Alfabeta, 2017), hal. 85

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu langkah yang paling penting dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah untuk mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan dalam penelitian ini menggunakan tiga cara yaitu :

1. Observasi Non-Partisipan

Observasi meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap sesuatu objek dengan menggunakan seluruh alat indra⁸. Jadi, observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati secara langsung terhadap objek penelitian baik melalui penglihatan, penciuman, pendengaran, peraba, dan perasa.⁹

Adapun observasi yang peneliti lakukan dalam penelitian ini adalah observasi non-partisipan dimana peneliti tidak terlibat langsung dengan objek penelitian, peneliti hanya sebagai pengamat di lokasi penelitian. Dalam penelitian ini peneliti melakukan observasi atau pengamatan terhadap segala kegiatan yang ada di lapangan yang menyangkut dengan judul penelitian yaitu dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja di Gampong Kuta Bawah Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang.

2. Wawancara

Wawancara adalah sebuah metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara tanya jawab (*dialog*). Dialog yang dilakukan oleh pewawancara

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Bisnis*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hal. 218

⁹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*,,,,, hal. 198

untuk memperoleh informasi dari wawancara. Wawancara merupakan salah satu teknik pengumpulan informasi yang dilakukan dengan mengadakan tanya jawab baik secara langsung maupun tidak langsung.¹⁰ Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh informasi dari masalah-masalah yang terdapat di lapangan.¹¹

Dalam penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur adalah proses wawancara yang menggunakan pedoman wawancara yang berasal dari pengembangan topik dan mengajukan pertanyaan dan penggunaan lebih fleksibel daripada wawancara. Wawancara dilakukan dengan bertanya langsung kepada informan untuk menggali dan mendapatkan informasi yang berkaitan dengan data yang dibutuhkan. Wawancara ini dipilih karena peneliti dapat mengembangkan pertanyaan-pertanyaan penelitian sesuai dengan kebutuhan informasi yang diinginkan yang sesuai dengan pedoman wawancara yang telah di buat namun peneliti juga dapat menambahkan beberapa pertanyaan diluar pertanyaan yang terdapat di pedoman wawancara untuk memperdalam penelitian dan memperoleh informasi secara luas.

Dalam wawancara ini peneliti dapat menggali data dan informasi yang akurat dari subjek penelitian mengenai dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja di Gampong Kuta Bawah Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang.

¹⁰ Rusdi, Pohan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 186.

¹¹ Farida Nungrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Solo: Cakra Books, 2014), hal. 121-123

D. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Teknik analisis data adalah suatu proses pengumpulan data untuk memperoleh kesimpulan.¹² Analisis data pada penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan dan setelah selesai dilapangan. Analisis data merupakan proses pencarian dan pengaturan secara sistematis hasil wawancara, catatan-catatan dan bahan-bahan yang dikumpulkan untuk meningkatkan pemahaman terhadap semua hal yang dikumpulkan dan memungkinkan menyajikan apa yang ditemukan. Menurut Miles & Huberman analisis data terdiri dari tiga tahap yaitu:

a. Reduksi data

Reduksi data merupakan, suatu proses pemilihan dan pemusatan perhatian pada suatu penyederhanaan, pengabstrakan, dan juga transformasi mengenai data kasar yang muncul dari catatan tertulis di lapangan.

b. Penyajian data

Miles & Huberman membatasi penyajian data sebagian sekumpulan informasi yang tersusun sehingga dapat memberi kemungkinan akan adanya penarikan dan juga kesimpulan.

¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, kuantitatif, Dan R&D* Cet. Ke 15 (Bandung: Alfabeta 2012), hal.335

c. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan merupakan sebagian dari suatu kegiatan konfigurasi yang utuh dimana kesimpulan tersebut diverifikasi selama penelitian itu berlangsung.¹³



¹³ Miles & Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1992), hal. 16

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum lokasi Penelitian

1. Sajarah Gampong Kuta Timu

Menurut Tokoh-tokoh Masyarakat yang masih hidup dan masih bertempat tinggal di Gampong Kuta Timu, Gampong ini terbentuk secara resmi pada tahun 1945 yang dahulunya sebelum kemerdekaan Indonesia secara umum Gampong Kuta Timu yang menjadi bagian dari Kota Sabang merupakan daerah jajahan Belanda dan berdasarkan sejarah Kota Sabang saat itu menjadi daerah perdagangan, pelabuhan bebas dan wisata yang sangat maju pada zaman itu, dalam hal ini Gampong Kuta Timu yang menjadi bagian dari Kota Sabang merupakan daerah pelabuhan dan pusat perdagangan¹.

2. Visi dan Misi Gampong Kuta Timu

a. Visi

Mewujudkan Pemerintahan Gampong yang Profesional, amanah, transparan dan bertanggungjawab untuk peningkatan kualitas pembangunan, kesejahteraan serta kemakmuran bagi masyarakat yang berlandaskan adat istiadat dan syariat Islam

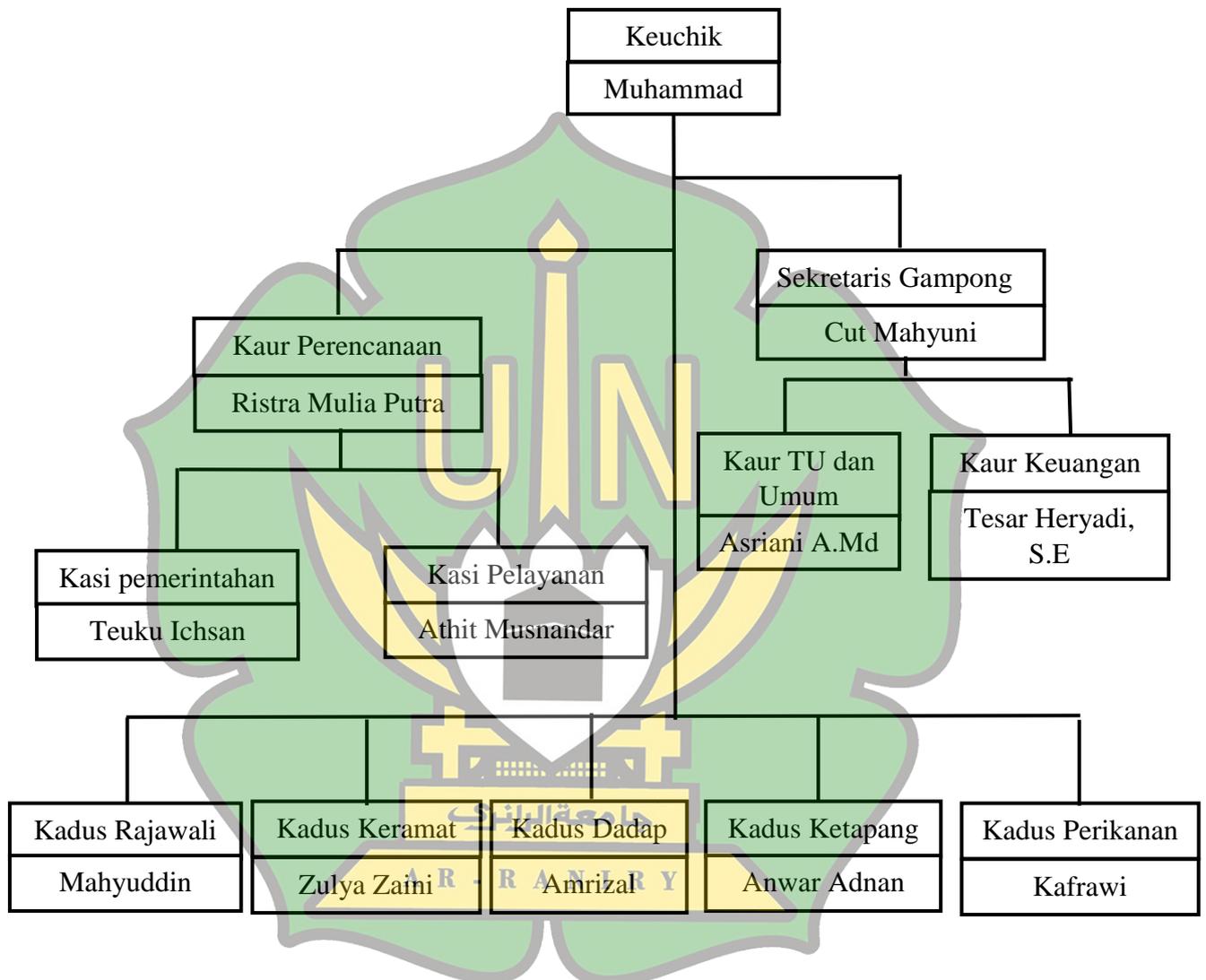
¹ Buku Profil Gampong Kuta Timu, Kecamatan Sukakarya Kota Sabang Tahun 2022, hal

b. Misi

1. Menjalankan Pemerintahan Gampong bersih, profesional dan partisipatif.
2. Meningkatkan kualitas pelayanan masyarakat.
3. Pemberdayaan perekonomian Gampong.
4. Menumbuh kembangkan nilai-nilai kemanusiaan, ikatan sosial dan solidaritas.
5. Memperkuat dan meningkatkan keswadayaan masyarakat dalam berbagai bidang.
6. Meningkatkan pelaksanaan syariat islam dan adat istiadat dalam kehidupan masyarakat sehari-hari.
7. Pemberdayaan generasi muda melalui organisasi-organisasi kepemudaan dan olah raga.
8. Pemberdayaan ekonomi masyarakat miskin/kurang mampu, kecil dan menengah serta pemberdayaan perempuan.²

² Buku Profil Gampong Kuta Timu, Kecamatan Sukakarya, Kota Sabang Tahun 2022. Hal

Bagan Struktur Organisasi Gampong Kuta Timu tahun 2022³



3. Kondisi Umum Gampong Kuta Timu

a. Geografis Gampong Kuta Timu

Gampong Kuta Timu terletak di Pulau paling ujung Barat Indonesia yaitu Pulau Weh yang merupakan bahagian dari Provinsi Aceh dan merupakan 1 (satu) dari 18 (delapan belas) Gampong yang ada di Kota

³ Buku profil Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang tahun 2022, hal 30.

Sabang dan 1 (satu) dari 8 (delapan) Gampong di Kecamatan Sukakarya. Gampong ini terletak pada ketinggian 5 (lima) M di atas permukaan laut (dpl). Jarak dari Gampong Kuta Timu ke pusat Kecamatan Sukakarya 2 (dua) Kilometer dan ke pusat Pemerintahan Kota Sabang adalah 1 (satu) Kilometer.⁴

Dengan Kondisi Geografis Gampong Kuta Timu yang terletak di pinggir laut dan berbukit sangat rawan bencana alam dimana sebahagian besar penduduknya tinggal di pinggir laut dan di lereng-lereng bukit dengan wilayah yang menjadi pusat perdagangan hasil pertanian, perikanan dan kebutuhan masyarakat lainnya di Kota Sabang sehingga telah padat oleh perumahan penduduk dan areal perdagangan, namun dengan sarana dan prasarana yang masih kurang memadai.

Batas wilayah Gampong Kuta Timu telah ditetapkan dalam Qanun Kota Sabang Nomor 2 Tahun 2009 tentang Penghapusan Kelurahan dan Pembentukan Gampong dalam Kota Sabang (Bab II Bagian Kedua Pasal 19 ayat 1 dan 2).

Adapun luas wilayah Gampong Kuta Timu yaitu 4 (empat) Km² dengan batas-batas sebagai berikut:

- a. Sebelah Utara berbatasan dengan Gampong Kuta Ateuh.
- b. Sebelah Timur berbatasan dengan Gampong Cot Ba`u.
- c. Sebelah Selatan berbatasan dengan Gampong Aneuk Laot.

⁴ Buku profil gampong Kuta Timu Kecamatan sukakarya Kota sabang tahun 2022. hal 18.

d. Sebelah Barat berbatasan dengan Gampong Kuta Barat.

Cakupan wilayah Gampong Kuta Timu terdiri dari 5 (lima) Jurong, yaitu sebagai berikut:

- a. Jurong Rajawali.
- b. Jurong Keramat.
- c. Jurong Dadap.
- d. Jurong Ketapang.
- e. Jurong Perikanan.⁵

b. Demografis Gampong Kuta Timu

Jumlah penduduk Gampong Kuta Timu akhir Desember 2020 sebanyak 2.501 jiwa yang tersebar di 5 (lima) jurong. dari jumlah tersebut, terdiri laki-laki 1.282 jiwa, perempuan 1.219 jiwa, dan kepala keluarga sebanyak 745 KK. Berikut ini adalah jumlah penduduk di Gampong Kuta Timu dilihat tingkat usia sebagai berikut:

جڤڤه البراني
Tabel 4.1

Jumlah penduduk Gampong Kuta Timu berdasarkan tingkat usia masyarakat tahun 2022

No	Tingkat Usia	Jumlah
1	0 – 1 tahun	32 jiwa
2	1 – 5 tahun	134 jiwa
3	5 – 6 tahun	105 jiwa
4	7 – 14 tahun	332 jiwa

⁵ Buku Profil Gampong Kuta Timu Kecamatan sukakarya Kota Sabang Tahun 2022. Hal

5	15- 18 tahun	132 jiwa
6	19 – 30 tahun	535 jiwa
7	31 – 40 tahun	454 jiwa
8	41 – 55 tahun	398 jiwa
9	>55 tahun	377 jiwa
	Jumlah	2.501

Sumber: *Buku Profil Gampong Kuta Timu Tahun 2022.*⁶

Tabel 4.2

Jumlah riwayat pendidikan penduduk Gampong Kuta Timu tahun

2022

No	Riwayat Pendidikan	Jumlah
1	Buta Huruf	10 jiwa
2	Tidak tamat SD/ sederajat	16 jiwa
3	Tamat SD/ sederajat	232 jiwa
4	Tamat SLTP/ sederajat	265 jiwa
5	Tamat SLTA/ sederajat	889 jiwa
6	Tamat D-1	5 jiwa
7	Tamat D-2	9 jiwa
8	Tamat D-3	89 jiwa
9	Tamat S-1/ Sarjana	78 jiwa
10	Tamat S-2/ Sarjana	4 jiwa
11	Tamat S-3/ Sarjana	-
	Jumlah	1597 jiwa

Sumber: *buku profil Gampong Kuta Timu Tahun 2022.*⁷

⁶ Buku Profil Gampong Kuta Timu kecamatan sukakarya kota sabang tahun 2022. Hal 23.

⁷ Buku Profil Gampong Kuta Timu kecamatan sukakarya kota sabang tahun 2022. Hal 26

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi *Setting* Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang. Di mana dalam proses melakukan penelitian tersebut dengan melakukan wawancara secara tatap muka dengan beberapa informan yang sudah peneliti tentukan sebelumnya. Penelitian ini dilakukan pada Maret 2024.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

Pada bagian ini, akan dibahas dua aspek hasil penelitian, yaitu sikap remaja dalam menghadapi perlakuan *body shaming* dan dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang. Untuk memperoleh data tersebut maka peneliti melakukan wawancara dengan dengan 12 (dua belas) orang subjek yang terdiri dari 7 (tujuh) remaja dan 5 (lima) orang tua.

Tabel 4.3

**Nama-nama Informan di Gampong Kuta Timu Kecamatan
A R -Sukakarya Kota Sabang**

No	Nama	Status	Usia	Kondisi fisik
1	SF	Remaja	15 tahun	Memiliki bentuk tubuh yang gendut serta warna kulit yang cenderung gelap (hitam)
2	DZ	Remaja	17 tahun	Memiliki tubuh yang gendut serta memiliki bekas yang banyak diarea wajahnya
3	CN	Remaja	17 tahun	Memiliki bentuk tubuh yang kurus
4	P	Remaja	16 tahun	Memiliki bentuk tubuh yang pendek dan hitam
5	RA	Remaja	16 tahun	Memiliki kulit yang hitam

6	LM	Remaja	18 tahun	Memiliki tubuh yang gendut
7	IV	Remaja	18 tahun	Memiliki badan yang gendut dan pendek

a. Sikap Remaja Dalam Menghadapi Perlakuan *Body Shaming* di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang.

Sikap dalam menerima perlakuan *body shaming* sangat berpengaruh pada mental. Karena dampaknya bisa saja mempengaruhi mental korban, bahkan dapat berujung tidak memiliki rasa percaya diri. Memang siapapun tidak dapat mengontrol seseorang dalam mengeluarkan perkataan, akan tetapi korban dapat mengontrol dirinya sendiri melalui sikap dalam menerima perlakuan atau perkataan buruk yang di terima. Misalnya bersikap cuek dan berlatih untuk menerima kekurangan diri sendiri.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa remaja Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang, didapatkan jawaban mengenai sikap remaja dalam menghadapi perlakuan *body shaming*.

Peneliti melakukan wawancara dengan SF (16 tahun), dalam menyikapi perlakuan *body shaming* yang selalu ia terima mengatakan bahwa:

“saya selalu berusaha gak ambil pusing sama ejekan teman-teman tentang bentuk tubuh sama warna kulit yang saya miliki. Saya selalu diam walau kadang saya memberontak dan marah juga karena merasa capek ketika di ejek atau dipanggil, tapi lama kelamaan saya tidak tahan sama ejekan mereka. Dan pada akhirnya saya memilih menjauhi dan tidak mau berteman lagi agar saya tidak diejekin gendut dan hitan setiap kumpul dan main-main bareng lagi”.⁸

Sama dengan SF hasil wawancara peneliti dengan P (16 tahun) mengatakan:

“awalnya saya bersikap biasa saja setiap dipanggil black atau hitam, karena saya sadar memang kulit saya hitam dan saya tidak memperlakukan hal itu. Tetapi semakin lama semakin banyak orang yang memanggil saya bukan dengan nama asli saya lagi, melainkan dengan panggilan black. Dan jujur saja itu sangat mengganggu saya apalagi kalau di tempat umum. Saya jadi sering merasa insecure. Dan saya tidak suka di panggil dengan panggilan yang bukan nama saya, karena saya malu dan tidak percaya diri.”⁹

Hasil wawancara peneliti dengan CN (17 tahun) mengatakan bahwa:

“saya selalu merasa sedih dan malu ketika dipanggil dengan panggilan kurus apalagi kalau di tempat yang ramai. Saya merasa menjadi pusat perhatian banyak orang dan itu buat saya gak percaya diri. Saya selalu menegur teman-teman yang ngejekin saya, tapi responnya hanya selalu bilang hanya bercanda dan jangan masukin kehati. Pada akhirnya malah saya semakin sering ngejekin saya”¹⁰

Hasil wawancara peneliti dengan DZ (17 tahun) mengatakan bahwa:

“saya dikatain gendut atau dikatain jerawat saya banyaklah, bekas jerawat saya buat wajah saya kelihatan tualah, kalau boleh jujur saya sedih dikatain seperti itu dan bentuk tubuh saya yang gendut dan jerawat ini buat saya kurang pede. Saya selalu insecure karna gak secantik orang lain. Tetapi saya gabisa terima jika ada yang mengejek saya dan setiap saya diejekin saya bakal memarahi orang tersebut karena tidak ada yang ingin

⁸Hasil wawancara dengan informan SF, di Gampong Kuta Timu, Kecamatan Sukakarya, Kota Sabang, Pada Tanggal 19 Maret 2024.

⁹ Hasil wawancara dengan informan P, di Gampong Kuta Timu, Kecamatan Sukakarya, Kota Sabang, Pada Tanggal 19 Maret 2024.

¹⁰ Hasil wawancara dengan informan CN, di Gampong Kuta Timu, Kecamatan Sukakarya, Kota Sabang, Pada Tanggal 21 Maret 2024.

*bertubuh seperti ini, jadi mereka tidak punya hak untuk mengejek atau menghina tubuh saya”.*¹¹

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti di Gampong Kuta Timu kepada informan SF, P, CN dan DZ mereka menyatakan bahwa mereka merasa sedih, merasa *insecure*, malu dan memilih diam dalam menghadapi perlakuan *body shaming* yang mereka dapat.

Hasil wawancara peneliti dengan LM (18 tahun) mengatakan bahwa:

*“saya selalu diakatain atau dijelekin itu pas di lingkungan rumah atau di waktu main atau nongkrong aja, kalau di kampus gak terlalu di ejekin, karna teman sekolah sama teman dirumah itu beda, jadi yang sering ngejekin saya itu Cuma teman lingkungan rumah aja. Kalau respon saya sama ejekan-ejekan mereka itu udah seperti biasa aja, karna dari kecil tubuh saya emang udah gendut, dari kecil juga udah terbiasa dikatain gendut atau apalah yang berhubungan dengan benda besar. Tapi kalau dibilang sedih dan insecure itu udah pasti apalagi di tempat umum banyak orang-orang baru, yang seharusnya gatau kalau dirumah saya sering dipanggil dengan nama panggilan yang bukan nama saya, jadinya mereka tau. Yang pastinya suka insecure dan tidak percaya diri sih apalagi kalau pergi main atau jalan-jalannya itu bareng teman yang menurut saya itu tubuhnya termasuk ideal atau baguslah menurut saya, suka minder dan insecure, saya merasa seperti gajah dibandingkan dia karena tubuh saya terlalu besar”.*¹²

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan di Gampong Kuta Timu kepada informan LM, ia mengatakan bahwa ia akan

¹¹ Hasil wawancara dengan informan DZ, di Gampong Kuta Timu, Kecamatan Sukakarya, Kota Sabang, Pada Tanggal 23 Maret 2024.

¹² Hasil wawancara dengan informan LM, di Gampong Kuta Timu, Kecamatan Sukakarya, Kota Sabang, Pada Tanggal 23 Maret 2024.

marah jika ada yang mengatakan bahwa ia akan marah jika ada yang mengejek bentuk tubuh yang di miliknya. Karena ia beranggapan tidak ada yang ingin berbentuk tubuh seperti itu. Jadi tidak ada yang berhak mengejek dirinya atau memanggil dirinya dengan nama panggilan yang berhubungan dengan bentuk fisik yang ia miliki.

Hasil wawancara peneliti dengan RA (16 tahun) dan IV (18 tahun) mengatakan bahwa:

“kalau diejekin ditempat umum apalagi dalam keramaian pastinya marah, karna itu sama aja kayak memalukan orang lain.”¹³

Berdasarkan hasil wawancara telah peneliti lakukan di Gampong Kuta Timu kepada RA dan IV menyatakan bahwa mereka akan marah jika diejekin apalagi kalau di keramaian karena mereka beranggapan itu sama dengan mempermalukan orang lain.

b. Dampak *Body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang

Body shaming merupakan tindakan mengejek atau menghina dengan cara mengomentari bentuk atau ukuran tubuh dan penampilan seseorang dan dampak yang ditimbulkan dari *body shaming* dapat mengakibatkan gangguan psikis pada korbannya, gangguan-gangguan tersebut diantaranya adalah gangguan makan.

¹³Hasil Wawancara dengan informan RA dan IV, di Gampong Kuta Timu, Kecamatan Sukakarya, Kota Sabang, Pada Tanggal 26 Maret 2024.

Dengan adanya rasanya percaya diri seseorang mampu untuk megaktualisasikan segala potensinya. Kepercayaan diri merupakan hal yang sangat penting untuk dimiliki setiap individu. Kepercayaan diri diperlukan baik oleh seorang anak maupun orang tua, secara individual maupun kelompok. Karena pada dasarnya rasa percaya diri maupun faktor utama yang akan menjadi pendukung kesuksesan atau keinginan untuk mencapai cita-cita.

Adapun dampak negatif dari perlakuan *body shaming* yaitu:

a. Gangguan makan

Penyebab terjadinya gangguan makan atau tidak nafsu makan bias terjadi dikarenakan akibat factor fisik, factor psikologis, seperti stress dan depresi. Jika dibiarkan dapat menyebabkan penurunan berat badan sehingga secara tidak sadar bahwa apa yang dilakukannya adalah salah dan dapat membahayakan kesehatan.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan SF (16 tahun) mengatakan bahwa : **R - R A N I R Y**

“setiap bentuk tubuh saya dikomentari, cara saya memakai outfit di komentari, jujur pada saat-saat seperti itu saya sangat terganggu, sedih, sehingga saya memutuskan diet dan tidak makan malam supaya mendapatkan tubuh ideal seperti yang lain”.¹⁴

Sama dengan SF, hasil wawancara peneliti dengan DZ (17 tahun) mengatakan bahwa:

¹⁴Hasil Wawancara dengan informan SF, di Gampong Kuta Timu, Kecamatan Sukakarya Kota Sabang, Pada Tanggal 19 Maret 2024.

“saya juga takut makan nasi karna saya berfikir nasi itu buat saya makin gendut, jadi saya makan nasi itu di siang hari aja, kalau pagi sama malam saya cuma makan roti tawar atau kadang saya puasa biar gak tambah gendut.”¹⁵

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan P (16 tahun) mengatakan bahwa:

“kalau mogok makan atau sampai gangguan makan gak sih kak, tapi pola dan porsi makan nya aja di kurangi, yang biasanya suka ngemil sekarang sudah mulai di kurangi, terus makan tengah malam juga diusahakan tidak dilakukan lagi.”¹⁶

Hasil wawancara peneliti dengan CN (17 tahun) mengatakan bahwa:

“kalau saya kak emang terlalu kurus, keseringan di ejek juga, kalau soal makan saya sering mood-mood an kadang saya udah berusaha untuk makan yang banyak, apapun makanannya semua saya makan. Sangking pengen punya badan yang agak berisi saya keseringan merasa begah dan mual karna terlalu banyak makan tapi badan saya tetap gini-gini aja gak gemuk atau berisi juga.”¹⁷

Hasil wawancara dengan IV (18 tahun) mengatakan bahwa:

“kalau saya gak makan nasi lagi biar kurusan ya bisa di bilang diet lah, tapi nasi itu saya ganti sama kentang rebus, ubi atau terkadang saya makan telur rebus tapi bagian putihnya aja kak. Jadi kalau telur biasanya itukan agak sulit dan cukup mahal juga, jadi saya beli itu per kilo khusus bagian putihnya aja di toko roti biar lebih murah dan bersahabat di kantong.”¹⁸

¹⁵Hasil Wawancara dengan informan DZ, di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya, Kota Sabang, Pada Tanggal 27 Maret 2024

¹⁶Hasil Wawancara dengan informan P, di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya, Kota Sabang, Pada Tanggal 28 Maret 2024.

¹⁷Hasil Wawancara dengan informan CN, di Gampong Kuta Timu, Kecamatan Sukakarya, Kota Sabang, Pada tanggal 28 maret 2024.

¹⁸Hasil wawancara dengan informan IV, di Gampong kuta timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang, Pada Tanggal 27 Maret 2024.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang kepada remaja yang ada di gampong tersebut yang termasuk korban *body shaming* menyatakan bahwa remaja-remaja yang menjadi korban *body shaming* hanya melakukan diet, mengurangi kebiasaan ngemil yang berlebihan, dan mengganti makanan pokok (nasi) menjadi kentang, ubi, dan telur. Jadi remaja yang menjadi korban tidak sampai mengalami gangguan makan yang parah seperti tidak ingin makan sama sekali karena terlalu terobsesi ingin kurus maupun gemuk.

b. Gangguan *Dismorfik* Tubuh

Body shaming yang terjadi menyebabkan individu rentan pada gangguan *dismorfik* tubuh. *Dismorfik* tubuh adalah gangguan mental yang menyebabkan pengidapnya tidak dapat berhenti memikirkan kekurangan yang di rasa terdapat dalam fisik maupun penampilannya. Dan gangguan *dismorfik* ini hanya dirasakan sendiri dan tidak disadari oleh orang lain. Gangguan *dismorfik* tubuh menyebabkan individu merasa bahwa ada yang kurang pada dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan RA (16 tahun) mengatakan bahwa:

*“saya selalu berusaha supaya tetap percaya diri pada bentuk fisik dan penampilan saya. Tapi setiap orang lain memanggil saya dengan nama panggilan dari fisik yang paling menonjol yang saya miliki, pikiran negatif itu muncul lagi yang membuat saya tidak percaya dan selalu merasa kurang.”*¹⁹

¹⁹Hasil Wawancara dengan informan RA, di Gampong Kuta Timu, Kecamatan sukakarya, Kota Sabang, Pada Tanggal 30 Maret 2024.

Sama dengan hasil wawancara peneliti dengan P mengatakan bahwa:

“badan saya kan pendek jadi susah banget nyocokin outfit yang pas sama badan saya dan itu sangat mengganggu pikiran saya, sehingga saya selalu membutuhkan bantuan orang lain dalam memilih outfit yang akan saya pakai. Karena kalau saya yang milih saya selalu gak percaya diri dan pasti merasa selalu kurang pas.”²⁰

Hasil wawancara peneliti dengan dengan LM (18 tahun) mengatakan bahwa:

“Di depan orang banyak saya selalu mengabaikan apa yang orang bilang tentang bentuk tubuh saya, tetapi pada saat dirumah apalagi di kamar saya memikirkan berat badan saya udah berusaha untuk diet tapi gak pernah turun sampai saya sakit kepala memikirkan itu, saya pernah kepikiran untuk mengkosumsi obat diet supaya berat badan saya turun tapi takut setelah tidak mengkonsumsi obat tersebut berat badan saya bertambah naik.”²¹

Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan di gampong kuta timu kecamatan sukakarya kota sabang kepada RA, P dan LM remaja termasuk korban *body shaming* selalu merasa kurang dikerenakan pendapat dan omongan, ejekan orang-orang tentang fisik, bentuk tubuh, pakaian yang dikenakan dan hal tersebut membuat mental dan rasa percaya diri mereka jatuh atau hilang.

²⁰Hasil wawancara dengan informan P, di Gampong Kuta Timu, Kecamatan Sukakarya, Kota Sabang, pada Tanggal 28 maret 2024.

²¹ Wawancara dengan informan LM, di Gampong Kuta Timu, Kecamatan Sukakarya, Kota Sabang, pada Tanggal 23 Maret 2024

C. Pembahasan

Berdasarkan deskripsi diatas, wawancara data penelitian ini dibagi menjadi dua bagian yaitu: (1) sikap remaja dalam menghadapi perlakuan *body shaming* di Gampong Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang; (2) dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang.

1. Sikap remaja dalam menghadapi perlakuan *body shaming* di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang

Berdasarkan hasil penelitian, di temukan perlakuan *body shaming* yang sering di dapatkan oleh remaja yang memiliki bentuk tubuh dan fisik tidak ideal, mengakibatkan rata-rata remaja yang merupakan korban dari perlakuan tersebut menjadi kehilangan kepercayaan dirinya. Sikap remaja dalam menghadapi perlakuan *body shaming* di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang yaitu memilih menjauhi pertemanan yang tidak sehat dikarenakan adanya rasa takut bahwa fisiknya akan di hina, di ejek ataupun di komentari secara negatif. Dalam menghadapi perlakuan *body shaming* tidak sedikit para remaja yang pernah atau sedang menjadi korban memilih untuk diam karena merasa akan sia-sia jika menanggapi. Namun ada juga yang memilih diam karena merasa ucapan *body shaming* yang dilontarkan benar adanya dan individu menyalahkan diri sendiri, hingga tidak sanggup membalasnya atau bahkan takut untuk membalas dan mendapatkan perlakuan yang lebih buruk.

Sebagaimana pendapat Tri Fajariani dalam jurnalnya yang menyatakan bahwa menghadapi *body shaming* membutuhkan proses dan tidak cepat berakhir.

Body shaming meninggalkan jejak yang membekas pada diri korbannya. Korban akan mengalami *body shame*, dengan merasa malu dan tidak puas pada tubuhnya sendiri. Hingga memunculkan rasa tidak aman pada korbannya. Pada titik tertentu individu melakukan proses perlawanan pada *body shaming* yang menyimpannya, berupa pengabaian, pembelaan diri, dan refleksi diri. Dibutuhkan waktu lama untuk dapat menyikapi dan memunculkan perlawanan terhadap *body shaming* yang dialami. Perlawanan yang dilakukan individu disatu sisi merupakan hal yang positif karena memotivasi semangat mereka untuk bangkit dan tidak terpuruk akibat *body shaming*. Namun disisi lain perlawanan tersebut juga dapat menjadi hal yang buruk. Individu melakukan pembelaan diri maupun refleksi diri dengan membalikkan ucapan mereka secara tidak langsung mereka juga melakukan *body shaming* terhadap orang lain. Bahkan memunculkan keinginan untuk membandingkan dirinya dengan orang yang menghinaanya.²²

Penelitian yang dilakukan oleh Priscilla Angelina mengenai gambaran *self-esteem* remaja yang merasa *imperfect* akibat *body shaming* dimana menjelaskan tentang akibat adanya *body shaming* berdampak pada bagaimana gambaran *self-esteem* atau penilaian diri yang negatif pada diri remaja. Sebab adanya penilaian buruk yang harus diterima oleh dirinya mempengaruhi pada kondisi mental dimana ia merasa mudah stress dan sulit untuk menerima keadaan dirinya sehingga mendorong dirinya untuk berubah dan mengikuti standar yang diterapkan pada lingkungannya.²³ Hasil penelitian yang dilakukan Priscilla memiliki perbedaan

²² Tri Fajariani, Lintang Ratri, "Memahami Pengalaman Body Shaming,, hal 237.

dengan hasil penelitian ini karena awalnya perlakuannya *body shaming* yang diterima oleh remaja menimbulkan dampak negatif dalam dirinya seperti perasaan malu, stress, tertekan, dan rasa percaya diri yang kurang sehingga membuat mereka kerap membandingkan bentuk fisik tubuh dan penampilan mereka dengan orang lain. Remaja juga kerap melakukan pengurangan porsi makan bahkan sampai tidak makan nasi melainkan menggantikannya dengan makanan lain demi mendapatkan berat badan yang ideal. Selain itu, ada sebagian remaja yang marah jika bentuk fisiknya diejek dan dihina dan ada sebagian remaja tidak memperdulikan perkataan orang lain atau tubuh mereka, namun dibalik sikap yang seperti itu mereka tetap merasa kurang percaya diri dengan fisik yang dimilikinya.

2. Dampak *Body Shaming* terhadap kepercayaan diri remaja di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang

Berdasarkan hasil penelitian, dampak perlakuan *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang menunjukkan bahwa korban yang mengalami *body shaming* merasa kurang percaya diri, dari perlakuan tersebut membuat mereka suka membandingkan dirinya dengan lain, muncul perasaan malu, mengalami gangguan makan demi menurunkan berat badan dan stress yang memunculkan perasaan khawatir pada dirinya. Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang peneliti melihat beberapa remaja yang masih memanggil temannya bukan dengan nama aslinya melainkan dengan nama julukan,

²³ Priscilla Angelina, dkk. “Gambaran *Self-Esteem* Remaja Perempuan yang Merasa *Imperfect* Akibat *Body Shaming*”. Jurnal *Experientia*, (2021). hal 94–103.

remaja yang di panggil dengan kekurangan fisiknya seperti gendut, boneng, dan kurcaci dan remaja saling mengejek fisik satu sama lain ketika sedang bertengkar.

Perasaan khawatir dan tertekan atas bentuk tubuh yang dianggap tidak sesuai dengan standar ideal yang ada pada lingkungan, terkadang mendorong mereka untuk berpikir cara mengatasi atau mengubah bentuk fisik dan penampilan mereka dengan dimulai menggunakan kosmetik, meminum obat diet atau obat gemuk, hingga selektif dalam memilih pakaian dan memperhatikan penampilan agar tidak mendapatkan komentar buruk dari orang lain.

Sakinah menyatakan bahwa *body shaming* akan menimbulkan dampak bagi korban terhadap rasa percaya diri yang rendah, merasa tidak aman, malu, hingga berupaya untuk menjadi ideal.²⁴

Menurut Tri Fajariani, *body shaming* dilakukan karena tidak terpenuhinya standar kecantikan yang ada pada masyarakat. *body shaming* lebih sering terjadi di tempat umum dengan memberikan kritik atau komentar tentang bentuk tubuh yang paling menonjol pada korban yang bersifat candaan ataupun mengejek, dan hal itu bisa saja membuat korban menjadi tersinggung²⁵

Dari beberapa pengalaman *body shaming* yang dialami oleh remaja bahwasanya perilaku *body shaming* tersebut dikategorikan ke dalam beberapa bentuk yaitu:

²⁴Sakinah. "Ini bukan lelucon: *Body Shaming*, Citra Tubuh, Dampak dan Cara mengatasinya", Jurnal Emik. 2018, hal 56.

²⁵Tri Fajariani, Lintang Ratri, "Memahami Pengalaman *Body Shaming*,,hal 35.

- a. *Fat shaming*, dilakukan dengan mengomentari ukuran tubuh seseorang yang dianggap tidak sesuai dengan standar citra tubuh yang ideal.
- b. *Skinny shaming*, berbeda dengan *fat*, *skinny* adalah mengomentari bentuk tubuh seseorang yang kecil.
- c. Rambut tubuh / tubuh berbulu, mengkritik tubuh seseorang karena rambut rambut yang tumbuh di tubuhnya, seperti alis yang sedikit memanggilnya dengan sebutan tuyul, atau karena tumbuh begitu banyak memanggilnya dengan sebutan kera.
- d. Warna kulit, mengkritik seseorang karena pigmen kulit yang dimiliki, misalnya memanggilnya black karena kulitnya cenderung gelap.²⁶

Perlakuan *body shaming* yang di alami oleh informan cenderung pada bentuk *body shaming* seperti *fat shaming*, *skinny shaming* karena dianggap tubuhnya terlalu gemuk atau terlalu kurus, dan wajah yang berjerawat sehingga dianggap kurang ideal oleh orang lain. Namun sejatinya, setiap individu dilahirkan dengan kondisi bentuk fisik dan tubuh yang berbeda-beda. Sehingga sangat sulit apabila diharuskan mengikuti satu standar tertentu agar dianggap ideal padahal setiap individu memiliki paras yang unik dengan kecantikan yang berbeda-beda.

Berdasarkan hasil penelitian, remaja yang mendapatkan perlakuan *body shaming* di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang sudah mencoba dan berusaha untuk menghindari dan tidak ambil pusing tentang komentar-komentar negatif yang selalu di dapatkan dari teman-teman sebayanya.

²⁶ Tri Fajariani, Lintang Ratri, "Memahami Pengalaman Body Shaming,,hal 236.

Namun tak dapat di pungkiri bahwa efek dari *body shaming* yang selalu di dapatkan setiap harinya tetap terasa dampak negatifnya sehingga mengakibatkan remaja kehilangan rasa percaya dirinya.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

Pertama, sikap remaja dalam menghadapi perlakuan *body shaming* di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang yaitu memilih menjauhi pertemanan yang tidak sehat dikarenakan adanya rasa takut bahwa fisiknya akan di hina, di ejek ataupun di komentari secara negatif.

Kedua, dampak perlakuan *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang menunjukkan bahwa korban yang mengalami *body shaming* merasa kurang percaya diri, dari perlakuan tersebut membuat mereka suka membandingkan dirinya dengan lain, muncul perasaan malu, mengalami gangguan makan demi menurunkan berat badan dan stress yang memunculkan perasaan khawatir pada dirinya.

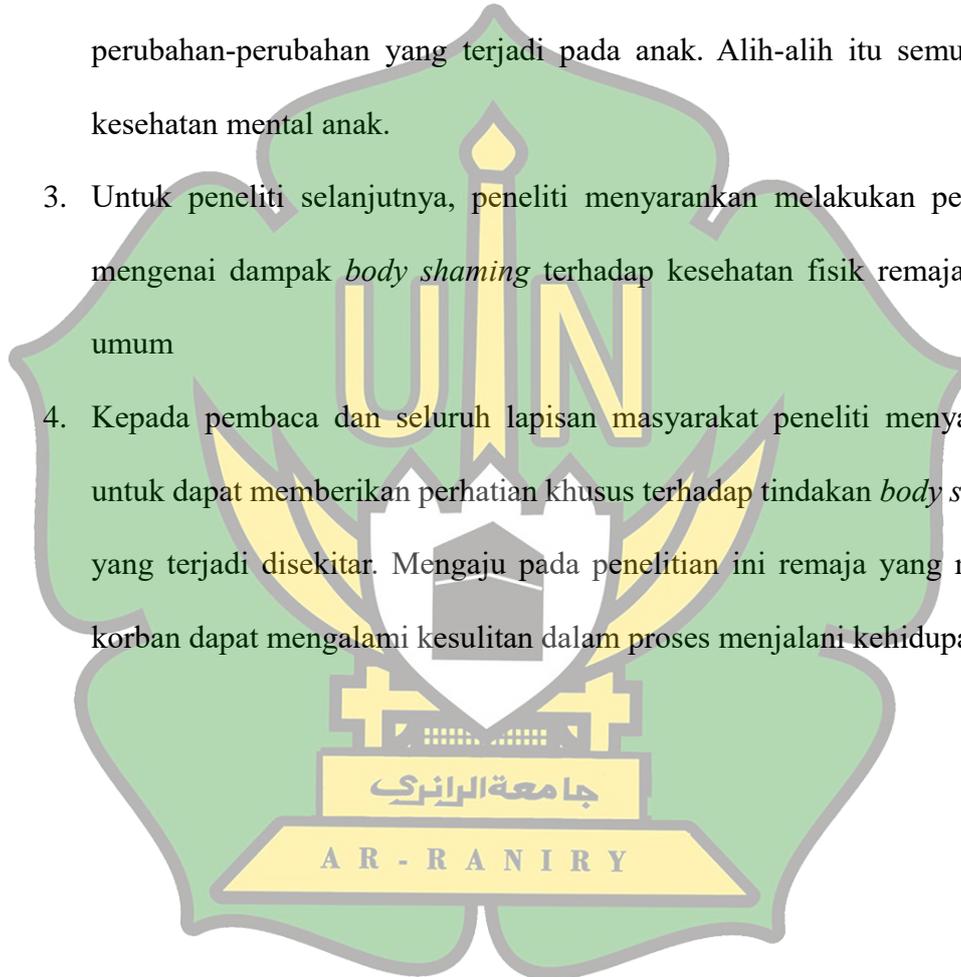
B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh serta pembahasan tentang hasil tersebut maka peneliti menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan oleh remaja yang merupakan korban *body shaming* mengalami dampak yang buruk terhadap kepercayaan dirinya. Sehingga peneliti berharap masyarakat mampu lebih berhati-hati

dan lebih peka terhadap perasaan korban dengan demikian tindakan *body shaming* dapat diminimalkan

2. Kepada orang tua yang mulai atau sudah memiliki anak yang beranjak remaja atau dewasa supaya lebih peka dan memperhatikan gerak-gerik dan perubahan-perubahan yang terjadi pada anak. Alih-alih itu semua demi kesehatan mental anak.
3. Untuk peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan melakukan penelitian mengenai dampak *body shaming* terhadap kesehatan fisik remaja secara umum
4. Kepada pembaca dan seluruh lapisan masyarakat peneliti menyarankan untuk dapat memberikan perhatian khusus terhadap tindakan *body shaming* yang terjadi disekitar. Mengaju pada penelitian ini remaja yang menjadi korban dapat mengalami kesulitan dalam proses menjalani kehidupannya.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam* (Yogyakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002)
- Amandha Unzilla Deni, dkk, “*Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri*”, jurnal Pendidikan Indonesia, vol. 2. No. 2, tahun 2016.
- Andi Prostowo, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011)
- Anggraeni Stenavy, dkk, “*Perancangan Kampanye Sister’s Project sebagai Upaya Pencegahan Body Shaming*” Jurnal DKV Adiwarna (Online), VOL. 1, No. 12, (2018)
- Aprilia Yolanda, Ni Ketut Alit Suarti dan Ahmad Muzanni, “*Pengaruh Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Sma Negeri 1 Batu layar*”. Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika 2021. Vol.6. No.2 Oktober 2015.
- Azhari. “*Implementasi Konseling Kelompok Untuk Mengatasi Praktik Bullying*”. Indonesian Journal of Counseling & Development. Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry Banda Aceh, Juli 2019. Vol. 1, No. 1.
- Damanik, T. M, *Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body Shaming, Skripsi, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma, 2018
- Dewi umaroh, dkk, “*Body Shaming dalam Perspektif Hadis: Kajian atas Fenomena Tayangan Komedi di Layar*”, Jurnal studi al-Qur’an dan Hadis, email:umaroh556@gmail.com, Vol 3, No. 1 (2021)
- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, edisi kelima, (Jakarta: Erlangga, 1991)
- Farida Nungrahani, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Solo: Cakra Books, 2014)
- Fauzia, Rahmiaji, “*Memahami Pengalaman Body Shaming pada Remaja Perempuan*,” Jurnal *Body Shaming*, Volume 21, No. 2, Februari 2019

- Fitriana, S. A., “*Dampak Body Shaming sebagai Bentuk Kekerasan Terhadap Perempuan*”, Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Jurusan sosiologi, Jakarta (2019)
- Fristiana Irina, *Metode Penelitian Terapan*, (Yogyakarta: Parama Ilmu, 2017)
- Fuad Nashori, *Potensi-Potensi Manusia*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003)
- Geldard Kathryn, *Konseling Remaja*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2018
- Ghufron, Nur, dan Rini Risnawati, *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media. 2011
- Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Sosial: Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012)
- J.P Chaplin, *Kamus lengkap Psikologi*, (Jakarta: Rajawali Press, 2005)
- Karyanti, *Cyberbullying & Body Shaming*, (Yogyakarta: K-Media, 2019)
- Khamim Zarkaih Putro, “*Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*”, Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama, vol. 17, No. 1. Tahun 2017
- Lintang Christiani, 2015. “*Homogenisasi Tubuh Perempuan Pra-Remaja (Tween) Dalam Majalah Girls*”. Tesis, Magister Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro, (Semarang: 2015).
- Mastuti dan Aswi, *Kiat Percaya Diri* (Jakarta: PT. Buku Kita, 2013)
- Menteri Agama RI, *Al-Qur’an Dan terjemahannya*, Jakarta: Lajannah Pentashilan Mushaf Al-Qur’an Badan Litbang Dan Diklat kementerian Agama RI, (2019)
- Mila Evelianti, “*The Relationship between Body Shaming Treatment and Body Image in Adolescents in Depok*,” Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi, Volume 4, No. 2, Desember 2020
- Miles & Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1992)
- Muhammad Riswan Rais, “*Kepercayaan Diri(Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja*”, Jurnal Pendidikan Dan Konseling, Vol. 12. No. 1 Januari-Juni 2022
- Ni Made Wiasti. “*Definisi Kecantikan Dalam Meningkatkan Produktivitas Kerja Perempuan*”, Jurnal psikologi, Vol. 6, No.2, November 2019
- Paul Gilbert and Jeremy Miles, “*Body Shame: Conceptualisation, Research, and Treatment*”, (East Sussex: Brunner- Routledge, 2002)

- Peter Lauster, *Tes Kepribadian, edisi cet. 17* (Jakarta: Bumi Aksara, 2008)
- Ridha Putriana Sari, “*Hubungan Body Shaming Dengan Interaksi Sosial Teman Sebaya Di Smkn 7 Tangerang Selatan*”. Skripsi Fakultas Ilmu Dakwah Dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah (Jakarta: 2020).
- Ros Taylor, *Confidence In Just Seven Days*, Yogyakarta: Dives press, 2013
- Rusdi, Pohan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009)
- Sakinah, “*body shaming, citra tubuh, dampak dan cara mengatasinya*,” Jurnal Emik, Volume 1, No. 1, Desember 2019
- Sakinah, “*Ini Bukan Lelucon: Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara mengatasinya*”, Jurnal Emik Universitas Hasanuddin (Online), VOL. I, No. 1, Desember (2018)
- Santrock, W. John. *Perkembangan Anak: Edisi Kesebelas: Jilid 2*. (Jakarta: Erlangga, 2007)
- Sarwono, Sarlito W, *Psikologi remaja*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2012
- Siti Partini Suardiman, *Perkembangan Peserta Didik*, (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, 2006)
- Soetjningsih, *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*, cetakan 1 (Jakarta: Sagung Seto, 2004)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, kuantitatif, Dan R&D Cet. Ke 15* (Bandung: Alfabeta 2012)
- Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R Dan D*, (Bandung: Alfabeta, 2017)
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Edisi VI Cet.13 (Jakarta: Rineka Cipta, 2016)
- Sumi Lestari, “*Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body shaming Dysmorphic Disorder*”, Philanthory Journal of Psychology (online), VOL 3, No. 1, (2019)
- Tri Fajariana, Lintang Ratri,” *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan*”, Jurnal Departemen Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, (Universitas Diponegoro, 2019)vol. 7. No. 3
- Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, edisi pertama ,(Jakarta :Prenadamedia Group, 2011)

Yunita kurniawati, dkk, “*Beauty Bullying Or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming Pada Remaja*” , jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat. Vol. 3. No. 1. hal 71. Juni 2021.

Yusuf Al Uqshari, *Percaya Diri Pasti*,(Jakarta, Gema Insani,2015

Zulkifli L, *Psikologi Perkembangan*, Cet ke 7, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2012.



SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY
Nomor: B.1769/Un.08/FDK/Kp.00.4/11/2023

Tentang
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
SEMESTER Ganjil Tahun Akademik 2023/2024

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

- Menimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing Skripsi yang dituangkan ke dalam Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
 b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
 3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
 4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
 5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
 6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
 7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
 8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
 10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
 11. Keputusan Menteri Agama No. 153 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
 12. Keputusan Menteri Agama Nomor 40 tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
 13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No. 01 Tahun 2015 tentang Pendelegasian Wewenang kepada Dekan dan Direktur PPs dalam Lingkungan UIN Ar-Raniry;
 14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04.2.423925/2023, Tanggal 30 November 2022.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry sebagai Pembimbing Skripsi Mahasiswa.
- Pertama** : Menunjuk Sdr. 1). **Dr. Mira Fauziah, M. Ag.** (Sebagai Pembimbing Utama)
 2). **M. Yusuf MY, MA** (Sebagai Pembimbing Kedua)

Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Farah Dita
 NIM/Jurusan : 190402037/Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)
 Judul : Prinsip-Prinsip Tata Kelola Panti Asuhan untuk Kenyamanan Anak (Studi Deskriptif-Analitis Pengelolaan Panti Asuhan Muhammadiyah, Kecamatan Gandapura, Kabupaten Bireuen)

- Kedua** : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- Ketiga** : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2023;
- Keempat** : Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam Surat Keputusan ini.
- Kutipan** : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di: Banda Aceh

Pada Tanggal: 02 November 2023

17 Rabiul Akhir 1445 H

an. Rektor UIN Ar-Raniry Banda Aceh
 Dekan,


 Kusmawati Hatta

Tembusan:

1. Rektor UIN Ar-Raniry;
2. Kabag. Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry;
3. Pembimbing Skripsi;
4. Mahasiswa yang bersangkutan;

Keterangan: SK berlaku sampai dengan tanggal: 1 Mei 2024



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : [0651- 7557321](tel:0651-7557321), Email : uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : B.408/Un.08/FDK-I/PP.00.9/03/2024

Lamp : -

Hal : **Penelitian Ilmiah Mahasiswa**

Kepada Yth,

Keuchik gampong kuta timu

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama/NIM : **SUFRIATI / 190402096**

Semester/Jurusan : X / Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat sekarang : Jalan rama setia, lampaseh kota, kecamatan kutaraja banda aceh

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***Dampak body shaming terhadap kepercayaan diri remaja di gampong kuta timu kecamatan sukakarya kota sabang***

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 05 Maret 2024

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan

Kelembagaan,

A R - R A N I R Y



Berlaku sampai : 05 Juli 2024

Dr. Mahmuddin, M.Si.



PEMERINTAH KOTA SABANG
KECAMATAN SUKAKARYA
GAMPONG KUTA TIMU

Jln. Cut Nyak Dhien No. 07 Sabang Kode Pos 23513 Telepon (0652) 22054
Email: kutatimu@gmail.com, Web: www.kutatimu.desa.id

SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN

Nomor : 000.9.2/144.1

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MUHAMMAD
Jabatan : Keuchik Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya
Kota Sabang

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : SUFRIATI
NIK : 1172014306010001
Tempat/Tgl. Lahir : Jeunib, 03 Juni 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Pekerjaan : Mahasiswi Universitas Islam Negeri AR-RANIRY
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Alamat : Jurong Mustika Kolam Bermata Gampong Krueng Raya
Kecamatan Sukakarya Kota Sabang

Bahwa berdasarkan surat dari Universitas Islam Negeri AR-RANIRY Fakultas Dakwah dan Komunikasi Nomor: B.408/Un.08/FDK-I/PP.00.9/03/2024, tanggal 05 Maret 2024, hal Penelitian Ilmiah Mahasiswa, maka yang bersangkutan telah melaporkan kepada kami hal tersebut diatas terhitung mulai tanggal 18 s/d 30 Maret 2024 untuk melakukan penelitian dan pengambilan data-data di wilayah Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang dalam rangka penyusunan skripsi yang bersangkutan. Untuk maksud tersebut kami tidak keberatan memberikan izin penelitian dan pengambilan data kepada bersangkutan dengan ketentuan tidak melanggar peraturan-peraturan yang berlaku serta dapat dipertanggungjawabkan.

Demikianlah surat ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sabang, 15 Maret 2024
KEUCHIK GAMPONG KUTA TIMU

MUHAMMAD



PEDOMAN WAWANCARA

Penelitian dengan judul “Dampak *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Gampong Kuta Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang”. Untuk menjawab rumusan masalah pada judul penelitian tersebut, maka disusunlah pertanyaan-pertanyaan sebagai berikut:

A. Rumusan Masalah:

1. Bagaimana sikap remaja dalam menghadapi perlakuan *body shaming* di Gampong Kuta Bawah Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang ?
2. Bagaimana dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja di Gampong Kuta Bawah Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang ?

B. Untuk Menjawab bagaimana sikap remaja dalam menghadapi perlakuan *body shaming* di Gampong Kuta Bawah Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang.

1. Apakah anda memahami arti *body shaming*? Dan bagaimana pandangan kamu terhadap tindakan *body shaming* ?
2. Apakah penyebab terjadinya perlakuan *body shaming* terhadap anda?
3. Siapa yang sering mengomentari fisik anda?
4. Pernahkah anda membandingkan dan menginginkan bentuk fisik atau warna kulit yang tidak anda miliki dengan bentuk fisik yang orang lain miliki?
5. Apakah anda menjauhi teman-teman yang mengomentari bentuk fisik maupun warna kulit anda?
6. Apakah anda marah jika teman-teman mengejek bentuk fisik anda?

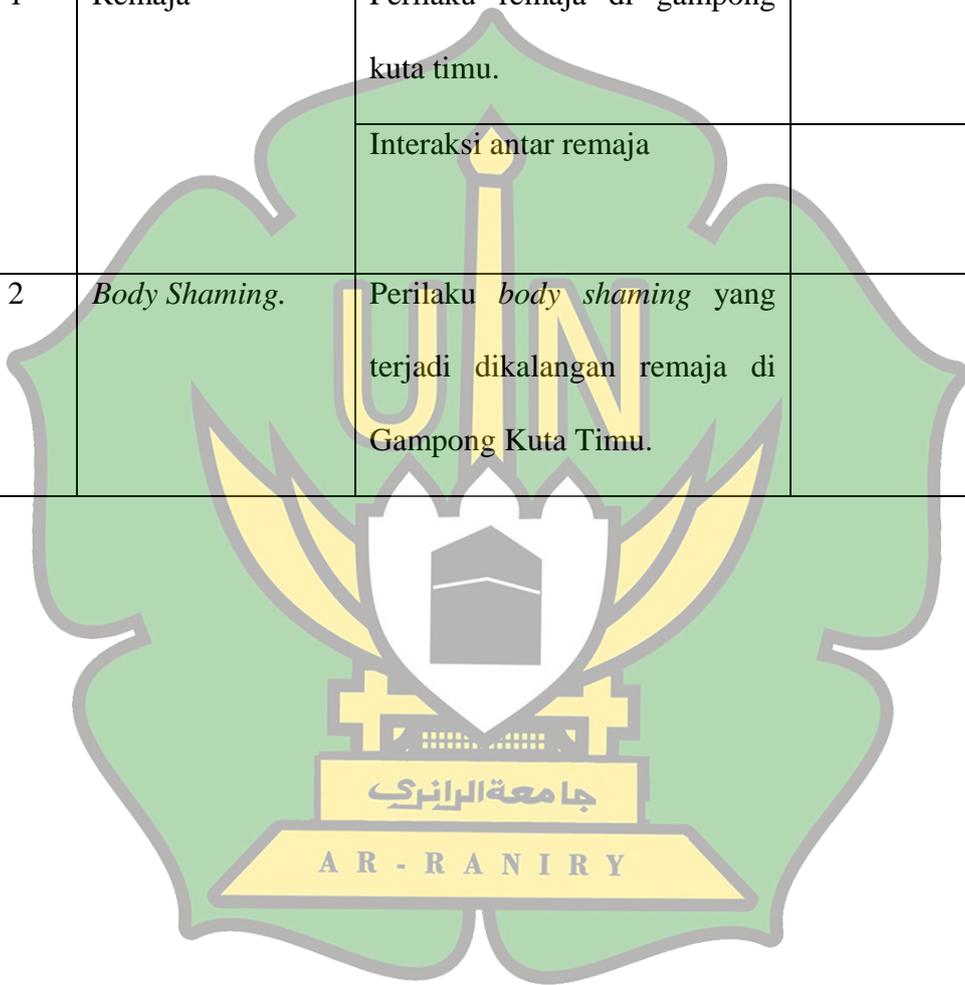
7. Jika orang lain mengomentari fisik anda di tengah keramaian dan dapat di dengar oleh orang-orang sehingga anda menjadi pusat perhatian, apa yang anda rasakan dan anda lakukan?

C. Untuk menjawab bagaimana dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja di Gampong Kuta Bawah Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang.

1. Tindakan apa saja yang dilakukan untuk merubah fisik anda?
2. Apa dampak dari perlakuan *body shaming* yang anda rasakan? Apakah tetap percaya diri atau tidak?
3. Perubahan apa saja yang anda rasakan setelah mendapat perlakuan *body shaming*?
4. Apakah tindakan *body shaming* ini mempengaruhi kegiatan keseharian anda?
5. Apakah anda membutuhkan saran dari orang lain dalam memilih pakaian ketika ingin bertemu atau berkumpul dengan orang banyak?
6. Jika anda telah memutuskan outfit untuk berpergian, kemudian orang lain mengomentari penampilan tersebut, apa yang anda rasakan dan anda lakukan?
7. Sebagai korban dari tindakan *body shaming*, apakah anda pernah mengomentari bentuk fisik teman anda secara negatif?

PEDOMAN OBSERVASI

NO	ASPEK YANG DIOBSERVASI	SUB ASPEK	KETERANGAN
1	Remaja	Perilaku remaja di gampong kuta timu.	
		Interaksi antar remaja	
2	<i>Body Shaming.</i>	Perilaku <i>body shaming</i> yang terjadi dikalangan remaja di Gampong Kuta Timu.	



Hasil observasi

Dampak *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Gampong Kuta
Timu Kecamatan Sukakarya Kota Sabang.

No	Hari/tanggal	Aspek	Hasil observasi
1		Perilaku remaja di Gampong kuta timu.	Terdapat beberapa remaja yang masih memanggil temannya bukan dengan nama aslinya melainkan dengan nama julukan.
		Interaksi sesama remaja	Interaksi remaja dengan teman sebayanya sedikit kurang baik, penulis melihat masih ada beberapa remaja yang berkata kasar serta mengolok-olok kekurangan fisik temannya.
		Perilaku <i>body shaming</i> di Gampong kuta timu	<ul style="list-style-type: none"> • Masih adanya remaja yang dipanggil dengan kekurangan fisiknya seperti gendut, boneng, dan kurcaci. • Adanya remaja yang saling mengejek fisik satu sama lain ketika sedang bertengkar.

Dokumentasi Penelitian



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Sufriati
2. Tempat / Tgl. Lahir : 03 Juni 2001
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. NIM : 1904020096
6. Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
7. Kebangsaan/ Suku : Indonesia/ Aceh
8. Status : Belum Kawin
9. Alamat : Gampong Krueng Raya, Kecamatan Sukakarya
Kota Sabang
10. Masuk Fakultas Dakwah : 2019
11. Jenjang Pendidikan penulis
 - a. SDN 3 Sabang : Tamat Tahun 2014
 - b. SMPN 5 Sabang : Tamat Tahun 2017
 - c. MAS Darussa'adah Cot Tarom Baroh : Tamat Tahun 2019
 - d. Fakultas Dakwah UIN Ar-Raniry : Tamat Tahun 2024

Identitas Orang Tua

- a. Ayah : Subhan Yakob
- b. Pekerjaan : Nelayan
- c. Ibu : Anizar
- d. Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Banda Aceh, 4 Agustus 2024

(Sufriati)

