BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kepercayaan diri ialah hal yang krusial bagi remaja karena dapat mendukung segala aktivitas harian mereka. Hal ini mencakup cara pandang, keyakinan, dan keberanian mereka terhadap kemampuan yang dimiliki. Selviana dan Yulinar (2022) menjabarkan bahwasanya kepercayaan diri ialah salah satu komponen penting dalam kepribadian individu. Kehilangan kepercayaan diri dapat menyebabkan berbagai masalah pada individu. Salah satu kelemahan remaja yang banyak terjadi ialah minimnya kepercayaan diri (Pangestu & Sutirna, 2021). Pada tahun 2018, data dari KPPPA RI menunjukkan sebanyak 56% remaja di Indonesia mempunyai level kepercayaan diri yang rendah (Pramesti et al., 2023).

Temuan ini sejalan dengan hasil studi dari Mawaddah (2020), yang mengungkapkan remaja korban *body shaming* kehilangan kepercayaan diri. Sebagai dampaknya, remaja tersebut mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial. Hal ini terlihat dari kesulitan dalam membangun hubungan pertemanan, kecenderungan untuk menghindari lingkungan, dan kesulitan dalam prestasi akademik. Kajian dari Gani dan Jalal (2021) ditemukan remaja korban *body shaming* sebanyak 64,3% memilih untuk menyembunyikan diri, 39,3% kehilangan kepercayaan diri, dan 21,4% menarik diri dari lingkungan. Sejalan dengan hasil pengamatan mengenai kepercayaan diri pada siswa yang terjadi di SMAN 1 Batulayar, respon siswa yang menjadi korban *body shaming* mempunyai kepercayaan diri yang rendah dimana individu tersebut selalu menundukan kepala saat bertemu teman-temannya, suka menyendiri, lebih

memilih berdiam diri di kelas dan memberikan respon berupa memilih untuk menghindar karena siswa tersebut kehilangan kepercayaan dirinya (Yolanda et al., 2021). Hasil kajian dari Rahmawati dan Zuhdi (2022) ditemukan bahwasanya informan korban *body shaming* merasa malu dan kurang percaya diri di hadapan teman-temannya, karena mereka merasa tidak mampu memenuhi standar ideal yang berlaku.

Situasi seperti ini bisa memicu perasaan keputusasaan dan kesulitan menjalankan tugas yang sesuai dengan tahap perkembangannya. Kepercayaan diri pada remaja diberi pengaruh oleh beragam faktor dari internal dan eksternal. Faktor internal mencakup konsep diri, harga diri, kondisi fisik, sementara faktor eksternal mencakup pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan (Aguss & Fahrizqi, 2020). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik. Penampilan fisik seringkali berhubungan dekat dengan cerminan dan persepsi individu terhadap wujud tubuhnya, yang sering disebut sebagai citra tubuh atau *body image*.

Penilaian positif dan negatif tentang tubuh merupakan bagian dari *body image,* yang merupakan sikap individu dalam menilai tubuh mereka. Thompson (2000) menjelaskan bahwasanya persepsi tubuh seseorang tercermin dalam citra tubuh mereka, yang memengaruhi cara individu merasa dan berpikir tentang penampilan fisik mereka. Hurlock (2003) menjabarkan bahwasanya mempunyai kepuasan terhadap penampilan fisik dapat menghasilkan sikap positif, dengan ditunjukan dengan munculnya sikap kepercayaan diri, yakin atas dirinya, dan konsep diri yang sehat, sehingga

dapat membawa perasaan keamanan saat menghadapi diri sendiri dan dunia luar.

Fitri et al. (2018) menegaskan bahwasanya individu mempunyai penilaian yang positif, sehingga mampu menerima diri sendiri tanpa perlu membandingkan dengan standar fisik orang lain. Idealnya kepercayaan diri yang harus dimiliki remaja berada pada kategori tinggi agar ia mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh orang lain. Namun, yang terlihat di lapangan masih terdapat remaja yang memiliki kepercayaan diri baik itu pada kategori rendah maupun kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami masalah kepercayaan diri juga cenderung menutup dirinya sehingga tujuan pembelajaran yang akan dicapai menjadi sulit terwujud.

Penelitian dari Yolanda et al. (2021) mencerminkan bahwasanya individu dengan citra tubuh yang positif cenderung mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi, sementara mereka dengan citra tubuh yang negatif cenderung mempunyai tingkat kepercayaan diri yang rendah atau kurang percaya diri. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Amalia (2020), menghasilkan *body image* memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri remaja, sebagaimana ditunjukkan oleh kontribusi efektif sebesar 30% terhadap kepercayaan diri, seperti yang tercermin dalam skor R Square sebesar 0,300. Faktor lain juga turut mempengaruhi kepercayaan diri, sementara *body image* memberikan kontribusi yang signifikan.

Penelitian ini penting dilakukan karena kepercayaan diri yang kuat akan berdampak pada interaksi sosial dan prestasi akademik. Namun, tidak semua remaja mempunyai tingkat kepercayaan diri yang optimal. Jika remaja yang

tidak memiliki kepercayaan diri akan cenderung pesimis dalam menghadapi berbagai situasi. Selain itu, kondisi tersebut dapat membuat individu merasa tidak nyaman sehingga menimbulkan kecemasan (Lisanias et al., 2019).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul "pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming*".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang diajukan pada penelitian ini ialah apakah terdapat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming*?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan guna memahami pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming*.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari pelaksanaan penelitian ini diantaranya:

1. Secara teoritis, hasil kajian diharapkan menjadi landasan bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian serupa guna meningkatkan kepercayaan diri pada remaja. Selain itu, diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam menjawab persoalan terkait *body image* dan kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming.*
2. Secara praktis, hasil kajian dapat memberi gagasan pada orang tua dan pihak sekolah/universitas dalam memberikan bantuan kepada remaja guna meningkatkan kepercayaan diri remaja.