

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masten (2001) menyatakan resiliensi merupakan kapasitas seseorang untuk tetap bertahan serta pulih dengan sehat setelah menghadapi tantangan atau trauma, yang mencakup kemampuan untuk menghadapi dan mengelola stres, serta bangkit kembali setelah terjatuh. Pernyataan ini didukung oleh Werner & Smith (2001) yang menjelaskan bahwa resiliensi adalah kemampuan untuk berkembang secara positif meskipun menghadapi kesulitan, termasuk pemulihan setelah trauma dan kemampuan untuk mengelola tekanan. Resiliensi bukan berarti menghindari masalah, melainkan kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi stres secara efektif. Dalam penelitian ini, resiliensi sangat penting bagi siswa korban *body shaming*, karena mereka harus mengatasi dampak emosional dari penghinaan fisik, sambil tetap menjalani kehidupan sosial dan pendidikan mereka dengan sehat.

Fenomena resiliensi rendah pada siswa dapat menjadikan siswa lebih rentan terhadap tekanan. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Dinas Pendidikan Jawa Timur (2021), ditemukan bahwa indeks resiliensi siswa di Kota Malang berada sedikit di bawah rata-rata nasional, dengan sekitar 5% lebih rendah dibandingkan dengan daerah lain di Jawa Timur. Kondisi ini memperlihatkan bahwa siswa di Kota Malang kesulitan mengatasi tekanan, sehingga perlu peningkatan resiliensi agar siswa lebih mampu menghadapi tantangan, terutama masalah sosial seperti *body shaming*, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan emosionalnya. Menurut hasil penelitian Satrioaji (2024), 50% dari 100

responden di Kota Malang berkategori resiliensi yang rendah, yang berpotensi menyebabkan siswa merasa lebih tertekan dan tidak mampu mengatasi dampak sosial seperti *body shaming*. Masdelina (2023) menjelaskan bahwa siswa dengan tingkat resiliensi rendah cenderung lebih rentan terhadap tekanan emosional, yang dapat mengarah pada gangguan psikologis, termasuk kecemasan dan depresi, yang menghambat proses adaptasi mereka terhadap kehidupan sosial dan akademik.

Gurnasa (dalam Wahyuni & Wulandari, 2021) menyatakan siswa berusia remaja di sekolah menengah menemui berbagai hambatan tersendiri di hidupnya, akibat kurang beradaptasi pada kondisi lingkungannya, terdapat berbagai hal yang harus dipenuhi, termasuk tuntutan fisik yang menimbulkan *body shaming* antar siswa. Melalui GoodStats oleh Naurah (2023) pada survei JAKPAT (Jajak pendapat) bahwa kekerasan verbal atau *body shaming* paling sering terjadi, dengan 87,6% dari 2.929 responden. Hasil survei ZAP Clinic oleh (Markplus, 2019) pula mengungkap 62,2% subjek pernah menjadi korban *body shaming*. Menurut Berliana Mustika, (2023) resiliensi yang tinggi perlu dimiliki oleh remaja korban *body shaming* karena dengan resiliensi yang baik, remaja dapat mengatasi dampak dari *body shaming*.

Menurut Monks (dalam Lianasari, 2016) masa remaja berlangsung di rentang usia 12 sampai 21 tahun dibagi ke dalam tiga fase perkembangan, yaitu remaja awal (12-15 tahun), remaja madya (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Menurut Rumini (dalam Mawarti & Mutmainnah, 2020) perubahan fisik pada remaja yang berlangsung cepat dan drastis, antara usia 15-18 tahun seringkali disertai dengan perasaan cemas dan kebingungan terhadap perubahan tersebut, sehingga membutuhkan waktu lebih untuk beradaptasi. Menurut Hurlock

(2007) masa remaja merupakan periode dengan penuh tantangan, setiap masalah yang dihadapi remaja sering kali sulit untuk diatasi. Pada masa ini, remaja kadang-kadang mengalami kesulitan dengan resiliensi, yang membuatnya kurang mampu dalam menghadapi masalah. Penelitian ini dilakukan pada siswa di pertengahan remaja, dengan usia 15-18 tahun sebab pada masa tersebut, mengalami kesulitan mengatasi stressor yang muncul serta menghadapi berbagai tekanan dan tantangan, yang menyebabkan kesulitan mencapai resiliensi.

Berdasarkan survei pra-penelitian oleh Ramadhani (2024) yang meneliti resiliensi rendah pada remaja korban *body shaming* di Kota Malang, ditemukan bahwa 53% dari 50 responden dinyatakan memiliki resiliensi yang rendah. Selain itu, penelitian dari Nurhamida (2022) menunjukkan angka remaja yang mengalami *body shaming* di Kota Malang sebesar 76,2% dari 100 responden. Hal ini menunjukkan bahwa banyak siswa remaja di Kota Malang mengalami kesulitan dalam mencapai resiliensi yang baik saat menghadapi tekanan serius akibat pengalaman *body shaming* yang mereka alami. Oleh karena itu, fenomena rendahnya resiliensi di Kota Malang perlu diteliti lebih lanjut.

Siswa diharapkan memiliki resiliensi yang tinggi, namun tidak semua mampu mengatasi tekanan, membuat mereka rentan terhadap dampak negatif di sekolah dan lingkungan sosial. Berdasarkan hasil penelitian Nurhani (2021) dari 120 responden, 90 responden diantaranya merupakan siswa yang memiliki resiliensi rendah dengan pengalaman *body shaming* yang menyebabkan kemampuan akademiknya menurun secara signifikan. Sejalan dengan penelitian oleh Syam (2023) menunjukkan bahwa resiliensi dapat meningkatkan prestasi belajar siswa SMA sebesar 27,67%. Sehingga dengan meningkatkan resiliensi siswa

diharapkan dapat meningkatkan prestasinya walaupun pernah mengalami tekanan seperti pengalaman *body shaming*.

Penelitian dari Puhl & Latner (2007) menyatakan bahwa penghinaan fisik atau *body shaming* bukan hanya mempermalukan korban sesaat, tetapi juga dapat menyebabkan stres kronis, kecemasan sosial, depresi, dan menghambat perkembangan psikososial remaja. Pada masa remaja sendiri, siswa mengalami percepatan perubahan dalam aspek fisik, emosional, sosial, dan kognitif. Ketika siswa di masa remaja menghadapi tekanan sosial, seperti *body shaming*, tanpa memiliki tingkat resiliensi yang memadai, dapat menjadikannya terpuruk, seperti hasil wawancara dan observasi oleh Azmi et al (2023) dan Mustika (2023) yang meneliti resiliensi siswa remaja korban *body shaming* menunjukkan para informan cenderung memiliki tingkat resiliensi yang rendah dalam menghadapi tekanan, sehingga menunjukkan perasaan negatif seperti sedih, kecewa, sakit hati, tidak percaya diri, *insecure*, *overthinking*, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga enggan berkomunikasi. Para informan tersebut cenderung menyerap penilaian negatif lingkungan (*self-objectification*), sehingga membuatnya semakin rentan terhadap perasaan malu, minder, cemas, dan rendah diri.

Beberapa informan mengalami dampak serius akibat *body shaming*, seperti menjadi lebih mudah menyerah, mengalami isolasi sosial, sulit membangun hubungan interpersonal, serta rentan terhadap gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Beberapa siswa juga menunjukkan kecenderungan malas keluar rumah, menghindari sosialisasi, dan merasa dijauhi teman, sehingga keterasingan sosial mereka semakin parah. Oleh karena itu, meningkatkan resiliensi siswa di masa remaja menjadi sangat penting, karena resiliensi yang baik dapat membantu siswa mengubah pengalaman negatif menjadi peluang untuk berkembang,

membangun daya tahan emosional, meningkatkan keterampilan sosial, serta mengurangi risiko stres berat, depresi, dan isolasi sosial. Siswa dengan resiliensi tinggi akan lebih mampu menghadapi tekanan sosial, mempertahankan harga diri yang sehat, dan tetap berfungsi baik dalam lingkungan sosial maupun pendidikan.

Menurut Everall et al. (dalam Satrioaji, 2024) menyatakan bahwa faktor individu, yakni konsep diri berpengaruh terhadap resiliensi, di mana konsep diri positif membantu individu memaknai pengalaman negatif secara adaptif dan mempercepat pemulihan. Menurut Calhoun dan Accocella (dalam Diler, 2017) konsep diri adalah gambaran, wawasan, atau penilaian individu pada dirinya sendiri. Siswa dengan konsep diri positif cenderung percaya diri, menghargai diri sendiri, dan menerima kekurangan serta kelebihanannya, sehingga lebih tahan tekanan, optimis, dan cepat pulih dari pengalaman sulit seperti *body shaming* (Grotberg, 1995). Harter (1999) menambahkan bahwa individu yang memiliki konsep diri positif dapat mengelola stres, membangun strategi *coping* yang efektif, serta tetap menjaga kesehatan mental meskipun menghadapi tekanan sosial. Oleh karena itu, konsep diri berfungsi sebagai faktor protektif yang memperkuat resiliensi siswa, karena konsep diri yang positif mendukung peningkatan kemampuan untuk bertahan dan pulih (Lianasari, 2016).

Grotberg (1995) Dalam kerangka "I Am, I Have, I Can," menekankan bahwa "I Am" atau pandangan positif tentang diri sendiri adalah faktor inti dalam membangun resiliensi. Siswa yang memandang dirinya berharga, kuat, dan layak dihormati akan lebih mampu bangkit dari penghinaan fisik seperti *body shaming*. Sehingga konsep diri dapat menentukan respons siswa terhadap perlakuan negatif dan pengembangan resiliensi. Konsep diri positif berfungsi sebagai tameng yang memperkuat resiliensi siswa dalam menghadapi penghinaan fisik maupun

tantangan sosial lainnya. Oleh karena itu variabel bebas yang dipilih dalam penelitian ini adalah konsep diri karena berperan penting dan menjadi salah satu faktor dalam resiliensi.

Beberapa penelitian terdahulu yang meneliti bahwa konsep diri berhubungan positif terhadap resiliensi siswa secara signifikan yaitu pada penelitian Lestari & Nafiah (2024) mengungkapkan hasil hubungan positif pada konsep diri sebesar 54,2% dengan resiliensi, bahwa semakin positif konsep diri, maka semakin tinggi resiliensinya. Penelitian Hartati & Rahmandani (2022) pula menyatakan hubungan positif dengan konsep diri menyumbangkan pengaruh pada resiliensi sebesar 51,1%. Penelitian Yuliana (2019) mengenai hubungan antara konsep diri dan resiliensi pada korban *body shaming* menunjukkan hubungan positif dengan konsep diri menyumbang sebesar 47,88% pada resiliensi, yang artinya semakin tinggi konsep dirinya maka semakin tinggi kemampuan resiliensinya.

Penulis mengulas topik ini kembali untuk menjawab keterbatasan dari penelitian terdahulu akibat pemahaman tentang resiliensi siswa pada korban *body shaming* yang masih rendah dan belum mengulas tentang faktor konsep diri yang dapat dijadikan strategi intervensi untuk membantu lebih meningkatkan resiliensi siswa, khususnya di Kota Malang, sebagai akibat fenomena resiliensi rendah di kalangan siswa masih terjadi. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan fokus pada remaja siswa yang memiliki karakteristik korban *body shaming* sebagai subjek penelitian di Kota Malang. Hal ini berimplikasi untuk merancang strategi pencegahan serta intervensi yang dapat meningkatkan konsep diri dan resiliensi siswa, sehingga mereka mampu menghadapi pengalaman negatif yang mengancam masa depannya dan tidak kehilangan motivasi untuk bersekolah. Sehingga berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, penulis tertarik

untuk melakukan penelitian berjudul “Hubungan Konsep Diri dan Resiliensi Siswa Korban *Body shaming* di Kota Malang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada bagian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu "Apakah ada hubungan konsep diri dan resiliensi siswa korban *body shaming* di Kota Malang?".

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsep diri dan resiliensi siswa korban *body shaming* di Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

Secara keseluruhan, temuan dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik dari segi teoritis maupun praktis antara lain:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan keilmuan, khususnya dalam bidang psikologi, serta menjadi referensi tambahan bagi kajian-kajian lain yang memiliki keterkaitan topik.

2. Secara Praktis

a. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan terhadap hubungan konsep diri dan resiliensi siswa korban *body shaming* di Kota Malang serta menjadi referensi tambahan dalam penelitian terkait selanjutnya.

b. Bagi subjek

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman terkait hubungan konsep diri terhadap resiliensi siswa korban *body shaming* di Kota Malang, serta dapat dijadikan strategi intervensi untuk meningkatkan resiliensi.

c. Bagi sekolah

Bagi sekolah diharapkan dapat meningkatkan resiliensi siswa korban *body shaming* agar lebih berprestasi secara akademik. Selain itu, dapat menjadi landasan intervensi di sekolah serta rujukan bagi konselor, pendidik, dan orang tua dalam memahami peran konsep diri dalam resiliensi siswa. Secara lebih luas, penemuan ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terkait dampak resiliensi rendah, baiknya konsep diri yang tinggi dan pentingnya lingkungan yang suportif bagi perkembangan mental siswa.