

**PENGARUH BODY SHAME TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA  
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 1 MAROS**

**OLEH**

**WADIA NUR ASIRAH**



**DEPARTEMEN ILMU KOMUNIKASI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
2021**

**PEGARUH BODY SHAME TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA  
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 1 MAROS**

**OLEH  
WADIA NUR ASIRAH  
E3111 63 14**

*Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pada  
Departemen Ilmu Komunikasi*

**DEPARTEMEN ILMU KOMUNIKASI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
2021**

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

Judul Skripsi : Pengaruh Body Shame Terhadap Kepercayaan Diri Siswa  
Sekolah Menengah Atas (Sma) Negeri 1 Maros

Nama Mahasiswa : Wadia Nur Asirah


Nomor pokok : E31116314

Departemen : Ilmu Komunikasi


Makassar, Juni 2021

Menyetujui,


Pembimbing I

  
Dr. H. Moch. Abdal Sultan, M.Si  
NIP. 19631210 199103 1002

Pembimbing II

  
Dr. Tuti Bahriarti, S.Sos, M.Si  
NIP. 19730617 200604 2001

Mengetahui,  
Ketua Departemen Ilmu Komunikasi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Hasanuddin

  
Dr. Sudirman Karnay, M.Si  
NIP. 1964 10021990021001

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Wadia Nur Asirah  
Nomor Induk Mahasiswa : E3111 6314  
Jenjang Pendidikan : S1  
Program Studi : Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Body Shame* Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Maros” adalah BENAR merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pemikiran orang lain.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan sebagian atau keseluruhan isi Skripsi ini hasil karya orang lain atau dikutip tanpa menyebut sumbernya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Makassar, 11 Juni 2021



(Wadia Nur Asirah)

## ABSTRAK

**WADIA NUR ASIRAH – Pengaruh Body Shame Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Menengah Atas (Sma) Negeri 1 Maros (dibimbing oleh Moeh. Iqbal Sultan dan Tuti Bahfiarti) Skripsi Program S-1 Universitas Hasanuddin.**

Penelitian ini bertujuan: (1) untuk menganalisis frekuensi *body shame* yang terjadi pada siswa di SMA Negeri 1 Maros; (2) untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri yang terjadi di SMA Negeri 1 Maros; (3) untuk mengetahui pengaruh *body shame* terhadap kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 1 Maros.

Penelitian ini berlokasi di Kabupaten Maros, tepatnya di SMA Negeri 1 Maros. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian korelasional, yang mana teknik analisis data dilakukan dengan metode kuantitatif. Penentuan sampel menggunakan metode *probability sampling* sedangkan teknik penentuan sampel menggunakan *stratified random sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, tingkat perilaku *body shame* yang terjadi berada pada kategori sedang dengan hasil persentase sebesar 75,9%. Sedangkan sebesar 19,6% berada pada kategori tinggi, dan hanya 4,5% responden dengan total skoring berada pada kategori rendah. Adapun pengaruh *body shame* terhadap faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 1 Maros, menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada faktor fisik dan sosial sehingga dapat disimpulkan  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, sedangkan faktor mental menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan sehingga dapat disimpulkan  $H_1$  ditolak dan  $H_0$  diterima.

Kata kunci : *body shame*, kepercayaan diri, remaja, SMA Negeri 1 Maros.

## ABSTRACT

**WADIA NUR ASIRAH – The Influence of Body Shame on The Confidence of High School Students (Sma) Negeri 1 Maros (guided by Moeh. Iqbal Sultan and Tuti Bahfiarti) Thesis S-1 Program of Hasanuddin University.**

This study aims to: (1) to analyze the frequency of *body shame* that occurs in students at SMA Negeri 1 Maros; (2) to know the level of confidence that occurs at SMA Negeri 1 Maros; (3) to find out the influence of *body shame* on the confidence of students at SMA Negeri 1 Maros.

This research is located in Maros Regency, precisely at SMA Negeri 1 Maros. The research method used is correlational research method, which data analysis technique is done by quantitative method. Sample determination using *probability sampling* method while sampling technique using *stratified random sampling*.

The results showed that, the level of *body shame* behavior that occurred was in the moderate category with a percentage result of 75.9%. While 19.6% were in the high category, and only 4.5% of respondents with a total score were in the low category. The influence of *body shame* on factors that affect students' confidence at SMA Negeri 1 Maros, shows a significant influence on physical and social factors so that it can be concluded  $H_1$  is accepted and  $H_0$  is rejected, while mental factors show no significant influence so it can be concluded  $H_1$  rejected and  $H_0$  accepted.

Keywords: *body shame*, confidence, teenagers, Sma Negeri 1 Maros.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT pemilik Kerajaan Langit dan Bumi, sang Maha Rahmat dan Rahim yang telah memberikan keselamatan, kesehatan, serta karunia berupa ilmu pengetahuan dan wawasan. Shalawat dan salam tak lupa penulis kirimkan kepada Nabiullah Muhammad SAW sang pembaharu sejati dalam peradaban manusia, beserta keluarganya, kepada sahabat-sahabatnya yang setia dan mulia, hingga kepada Imam Zaman yang kehadirannya telah dijanjikan.

Tak lupa pula terima kasih yang tak terhingga, kepada kedua orang tua saya, Bapak Amiruddin dan Ibu Marnuna R. Atas segala kasih sayang yang tak pernah putus, serta kesabaran menghadapi ananda dengan segala keluh kesah dan tuntunan yang terkadang tidak bersesuaian dengan pemikiran dan hati nurani dari bapak dan ibu yang terkasih, juga kepada kakak-kakak saya Ilham Amir, Wahyuni Agustiningi, Iqbal Amiruddin, dan Nurwindah Aprilyani, atas segala doa dan bantuannya. Terima kasih sebanyak-banyaknya atas suami tercinta, Muhammad Hasnur yang telah menyemangati dan memberikan cinta kasih yang tulus, menghadapi penulis dengan kesabaran dan keceriaan sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini atas saluran cinta yang diberikan.

Penyusunan skripsi ini terselesaikan dengan banyaknya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Karenanya, melalui kesempatan ini perkenankanlah penuls mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada

1. Bapak Dr. Moeh. Iqbal Sultan, M.Si. selaku pembimbing I sekaligus penasihat akademik dan Ibu Dr. Tuti Bahfiarti, S.Sos, M.Si. pembimbing II yang telah banyak membantu dan mendukung penulis selama ini hingga terselesaikannya skripsi ini.
2. Bapak Dr. Sudirman Karnay, M.Si. selaku ketua Departemen Ilmu Komunikasi dan bapak Nosakros Arya, S.Sos, M.I.Kom. Selaku sekretaris Departemen Ilmu Komunikasi, terima kasih untuk semua kebijakan yang diberikan.
3. Terkhususnya kepada pembimbing II, Ibu Dr. Tuti Bahfiarti, S.Sos, M.Si. terimakasih sebesar-besarnya kepada beliau yang telah membimbing peneliti dengan sesabar dan setulus hati, semoga kebaikan selalu menyertai.
4. Seluruh staf pengajar Departemen Ilmu Komunikasi atas segala dedikasi dan ilmu yang telah diberikan.
5. Kepada *Staff-Officer* di Departemen Ilmu Komunikasi Ibu Ida, Ibu Ima, dan Bapak Herman.
6. Kepada Keluarga besar Korps Ilmu Komunikasi (Kosmik) Unhas, terimakasih untuk ilmu dan cinta kasih yang diberikan.



7. Kepada keluarga kecil penulis, teman angkatan POLARIS, terima kasih atas naungan dan kebahagiaan yang diberikan selama masa perkuliahan, selamat mencari jalan masing-masing dan semoga bahagia selalu.
8. Kepada manusia baik, Wafrotul Andriani, terima kasih selalu menyadarkan untuk berbuat baik, dan atas ceramah faedahnyanya untuk selalu taat pada agama. Selalu menemani penulis, bahkan selalu ada disaat terpuruk. Menemani dari awal penulis menginjakkan bangku perkuliahan hingga hari ini. semoga kebaikan selalu menyertai.
9. Kepada Masita Yustika Nirwan dan Yusma Ratnasari, terima kasih telah menebar senyum dan menjadi teman yang baik serta menemani hari-hari penulis dikala duka maupun senang.
10. Kepada keluarga kecil yang menyebut dirinya *Hotcream*, Adawiah dan Arikah yang selalu berbagai canda dan tawa selama masa menjalani KKN dan kenangan-kenangan kecil yang diberikan, semoga selalu bahagia.
11. Kepada ayahanda dan ibunda dari suami tercinta, terima kasih telah memberikan kasih sayang dan cinta serta kehangatan, semoga kebaikan selalu menyertai beliau.
12. Kepada adik-adik Ashar, Nita, dan Auliya terima kasih telah menjadi keluarga kecil nan baru bagi penulis dan telah bersedia berbagi senyum.
13. Kepada yang tidak disebutkan dalam tulisan ini atas segala bantuan, semangat, dan motivasi yang diberikan kepada penulis, semoga selalu diberikan kebahagiaan.

14. Kepada segenap sahabat, teman, dan saudara seperjuangan yang selalu memberi motivasi dan bantuan yang diberikan diminta maupun tidak diminta sehingga penulis sampai pada tahapan ini, penulis aturkan terima kasih yang sebesar-besarnya yang tidak mungkin tertulis namanya satu demi satu dalam tulisan ini. semoga garis takdir tetap mengikat kita dalam hubungan yang baik.

Penulis menyadari bahwa dalam menyusun skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Olehnya itu penulis membuka diri dan mengharap kritik dan saran untuk penyempurnaan karya ini. Akhirnya, semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu memberikan kita perlindungan dan semoga tulisan ini dapat bermanfaat kepada semua pihak.

**Makassar, 10 Juni 2021**

**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian.....	9
D. Kerangka Konseptual.....	10
E. Definisi Operasional.....	22
F. Metode Penelitian.....	23
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Body Shame .....	29
B. Remaja.....	31
C. Kepercayaan Diri .....	36
D. Keterbukaan Diri (Johari Window) .....	39

E. Konsep Diri .....	43
<b>BAB III GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN</b>	
A. Profil SMA Negeri 1 Maros.....	53
B. Kondisi dan Fasilitas di SMA Negeri 1 Maros .....	56
C. Prestasi SMA Negeri 1 Maros.....	61
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	62
B. PEMBAHASAN .....	109
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	115
B. Saran.....	116
Daftar Pustaka .....	118
LAMPIRAN .....	121

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Jumlah Siswa/i SMA Negeri 1 Maros yang terdaftar .....	25
Tabel 1. 2 Sampel per angkatan .....	28
Tabel 3. 1 Daftar Kepala Sekolah .....	55
Tabel 3. 2 Jumlah Siswa di SMA Negeri 1 Maros.....	57
Tabel 4. 1 Distribusi Responden berdasarkan tingkat kelas .....	62
Tabel 4. 2 Distribusi Responden berdasarkan jenis kelamin .....	62
Tabel 4. 3 Distribusi Responden berdasarkan tingkat pertemanan .....	65
Tabel 4. 4 Distribusi Responden berdasarkan pengaruh teman dalam bentuk .....	66
Tabel 4. 5 Distribusi Responden berdasarkan pengalaman <i>bullying verbal</i> .....	66
Tabel 4. 6 Distribusi Responden berdasarkan siswa mengetahui <i>body shame</i> .....	67
Tabel 4. 7 Distribusi Responden berdasarkan siswa mengalami perlakuan .....	68
Tabel 4. 8 Distribusi Responden berdasarkan durasi mengalami <i>body shame</i> .....	63
Tabel 4. 9 Distribusi Responden berdasarkan intensitas perlakuan <i>body shame</i> ..	64
Tabel 4. 10 Distribusi Responden berdasarkan perlakuan <i>body shame</i> .....	65
Tabel 4. 11 Distribusi Responden berdasarkan implikasi setelah alami <i>body</i> .....	69
Tabel 4. 12 Distribusi Responden berdasarkan tingkat perilaku <i>body shame</i> .....	70
Tabel 4. 13 Saya merasa tidak puas bentuk penampilan fisik saya .....	72
Tabel 4. 14 penampilan fisik saya jauh dari kata menarik dibandingkan teman .	73
Tabel 4. 15 saya sering menatap kekurangan pada fisik saya saat bercermin .....	74
Tabel 4. 16 saya kelebihan berat badan dibandingkan dengan teman-teman saya	75

Tabel 4. 17 Saya merasa terlalu gemuk walau teman-teman saya tidak demikian	76
Tabel 4. 18 Saya terus menerus khawatir gemuk atau menjadi gemuk .....	77
Tabel 4. 19 saya berusaha menurunkan berat badan saya secara drastis .....	78
Tabel 4. 20 Saya mempunyai jerawat dan itu sangat mengganggu saya .....	78
Tabel 4. 21 Saya berusaha menghilangkan jerawat dengan menggunakan produk	80
Tabel 4. 22 Saya memiliki kulit lebih gelap dibandingkan dengan teman-teman	81
Tabel 4. 23 Saya terobsesi membuat kulit saya menjadi lebih putih .....	82
Tabel 4. 24 saya mempunyai cacat pada bagian tubuh fisik saya .....	83
Tabel 4. 25 Saya selalu memikirkan penampilan fisik saya .....	84
Tabel 4. 26 Saya ingin memiliki tubuh proporsional .....	85
Tabel 4. 27 Ada beberapa bagian tubuh atau fisik saya yang ingin saya ubah .....	86
Tabel 4. 28 saya berusaha membentuk tubuh agar lebih proporsiona .....	87
Tabel 4. 29 saya tidak menyukai penampilan fisik saya .....	88
Tabel 4. 30 saya sering mebanding-bandingkan bentuk fisik atau penampilan sy	89
Tabel 4. 31 saya berusaha membuat penampilan fisik saya menari .....	90
Tabel 4. 32 saya sering menatap terlalu lama saat bercermin .....	91
Tabel 4. 33 saya pernah mendapat juara umum di Sekolah .....	92
Tabel 4. 34 Saya mempunyai keahlian khusus yang jarang dimiliki orang lain .....	93
Tabel 4. 35 keahlian saya mampu menutupi kekurangan yang ada pada diri say	94
Tabel 4. 36 saat pertandingan sekolah guru-guru menunjuk saya .....	95
Tabel 4. 37 Saya merasa tidak ada bakat yang saya miliki .....	96
Tabel 4. 38 saya sangat memerhatikan apapun yang orang lain pikirkan t .....	97

Tabel 4. 39 keluarga dan teman-teman meyuruh saya untuk berolahrag.....	98
Tabel 4. 40 Saya mempunyai julukan yang tidak mengenakan tentang tubuh ....	99
Tabel 4. 41 saya sering diejek penampilan tubuh fisik saya yang kurang menar	100
Tabel 4. 42 Ejekan dari teman-teman membuat saya tidak percaya diri .....	101
Tabel 4. 43 saya lebih senang menyendiri dibanding berkumpul bersama tema	102
Tabel 4. 44 saya pernah hampir depresi karena ejekan penampilan fisik saya...	103
Tabel 4. 45 saya menutup diri dari teman-teman untuk menghindari ejekan .....	104
Tabel 4. 46 hasil regresi linear faktor fisik .....	105
Tabel 4. 47 hasil regresi linear faktor mental.....	106
Tabel 4. 48 hasil regresi linear faktor sosial .....	108

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Masa remaja merupakan periode kehidupan yang penuh dengan dinamika, dimana pada masa tersebut terjadi perkembangan dan perubahan yang sangat pesat. Pada tahun 1974, *World Health Organization (WHO)*, memberikan definisi remaja yang lebih bersifat konseptual. WHO membagi kurun usia remaja dalam dua bagian, yaitu remaja awal dan remaja akhir. Remaja awal dengan rentang 10-14 tahun dan remaja akhir dengan rentang usia 15-20 tahun. Muangman (1980), dalam definisi oleh WHO tersebut dikemukakan dalam tiga kriteria, yaitu, biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi. Remaja adalah suatu masa dimana : Individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksualnya. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri. (Sarwono, 2013:11).

Pada usia ini, terdapat banyak perubahan yang terjadi pada remaja. Oleh karena itulah, masa remaja disebut dengan masa-masa yang rentan (Reyna, Chapman, Dougherty, Confrey, 2011). Perubahan-perubahan tersebut diantaranya; perubahan intelektual dan cara berpikir remaja, perkembangan



seksual, terjadinya perubahan fisik yang sangat cepat, serta meningkatnya hubungan sosial, dimana remaja mulai berintegrasi dengan masyarakat luas (Barbara, Edmund, dan Robert, 1986). Masa ini diawali dengan perubahan fisik yang membedakan remaja dengan anak-anak dan diakhiri dengan perubahan secara kognitif dan psikososial yang menyiapkannya untuk memasuki dunia orang dewasa. Pada masa itulah sering disebut masa *storm and stress* atau masa topan dan badai karena remaja memang dihadapkan pada beragam masalah yang kompleks mengiringi perkembangannya baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial (Slavin, 2000:11). Perubahan itulah yang terjadi dengan cepat disertai kebingungan, munculnya pertanyaan-pertanyaan tentang identitas diri, keinginan untuk diterima oleh kelompok teman sebaya hanyalah sebagian kecil masalah yang melanda remaja pada umumnya.

Erikson (Yuliana, 2008 : 1) menjelaskan bahwa masa remaja adalah masa pencarian identitas dimana seorang remaja harus membentuk citra diri yang positif bagi dirinya dan dapat diterima oleh orang lain. Selain itu, Wright (Santrock, 1983 : 8) mengungkapkan bahwa “Suatu hal yang pasti tentang aspek-aspek psikologis dari perubahan fisik pada masa remaja adalah bahwa remaja disibukkan dengan tubuh mereka. Kesibukan dengan penilaian tubuhnya sangat kuat selama masa remaja, tetapi kesibukan itu secara khusus meningkat selama masa pubertas, suatu ketika remaja awal lebih tidak puas dengan tubuh mereka dari pada akhir masa remaja”.

Berbeda dengan anak-anak yang pola perkembangannya masih berada di bawah pengaruh pola asuh orang tua, pembentukan citra diri remaja cenderung

dipengaruhi oleh interaksi dengan teman sebaya, teman kencan, dan orang-orang lain disekitarnya (Dunn dan Gokee, 2002 : 108). Pengaruh teman sebaya menjadi sangat signifikan sepanjang masa remaja. Kelompok teman sebaya merupakan sumber referensi utama bagi remaja dalam hal persepsi dan sikap yang berkaitan dengan gaya hidup (Papalia & Olds, 2001). Bagi remaja, teman-teman menjadi sumber informasi misalnya mengenai bagaimana cara berpakaian yang menarik, musik, atau film apa yang bagus dan sebagainya (Conger, 1991).

Beberapa kasus yang dialami remaja saat menginjak fase pubertas adalah berupa kekerasan verbal. Perubahan fisik menjadi bahan ejekan teman korban, entah karena terlalu gemuk, terlalu kurus, berkulit coklat, dan lain sebagainya. Menurut pakar (Iswidharwamanjaya, 2004), Hal ini sangat menyudutkan para korban dan semakin membuat mereka kehilangan rasa percaya diri, di tambah lagi dengan sikap tidak dewasa yang di tunjukkan lingkungan keluarga.

Bahan ejekan yang dilakukan oleh seseorang yang inilah disebut *body shame*. Masalah perubahan fisik sering menjadi penyebab rendahnya tingkat kepercayaan diri pada remaja. Hal ini disebabkan cepatnya perubahan yang terjadi pada tubuh yang seringkali tidak beraturan, sementara itu remaja belum memiliki identitas diri yang jelas. Permasalahan *Body shame* merupakan kasus yang marak terjadi di kehidupan sehari-hari terkhususnya dalam lingkup ruang remaja. Sayangnya, kasus tersebut dianggap biasa bahkan disepelekan. Menurut kamus *Oxford*, *Body Shame* merupakan tindakan atau praktik mempermalukan seseorang dengan membuat komentar mengejek atau kritis tentang bentuk tubuh atau ukurannya. Istilah ini merujuk kepada kegiatan mengkritik dan mengomentari

negatif terhadap fisik (bentuk tubuh maupun ukuran tubuh) dan penampilan orang lain.

Definisi *body shame* menurut *YourDictionary* menyatakan, “*body shame is the practice of making critical, potentially humiliating comments about a person’s body size or weight*”. Dapat diartikan bahwa *body shame* merupakan tindakan memermalukan tubuh dengan membuat komentar dan kritikan memalukan tentang ukuran atau berat badan seseorang.

Menurut Dr. Yunias Setiawati, SpKJ(K) terdapat empat jenis kekerasan yang sering terjadi, meliputi fisik, verbal-emosional, seksual, dan ekonomi. *Body shame* merupakan suatu bentuk kekerasan verbal emosional yang sering tidak disadari oleh pelakunya karena umumnya dianggap wajar. Umumnya yang menjadi korban adalah remaja usia SMP – SMA, karena pada masa ini mereka masih beradaptasi dengan tubuhnya dan sangat memperhatikan tubuhnya, berbeda dengan orang dewasa yang cenderung cuek dengan penampilan fisiknya.

Disampaikan psikolog anak dan remaja dari *Eduphyco Research Institute*, Yasinta Indrianti, fase remaja memang sangat rentan bagi anak untuk menjadi korban *bullying* atau bahkan pelaku. Menurutnya, fase remaja merupakan masa pencarian jati diri yang terkadang, hal ini tidak disikapi secara positif sehingga menyebabkan anak menjadi korban atau pelaku *bullying*. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyatakan tindakan *bullying* di dunia pendidikan menempati urutan keempat dalam kasus kekerasan anak yang terjadi di Indonesia, itu didasarkan pada data UNICEF. Data UNICEF tahun 2014

menyatakan delapan dari 10 anak mengalami *bullying* dan kasus *bullying* di Indonesia menempati urutan atau posisi keempat dalam kasus kekerasan anak.

Peneliti menemukan penelitian pada laman *repisotiroryunhas.ac.id*, mengenai “*Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Diet dengan Overweight Pada Remaja Di SMA Katolik Makassar*” oleh Alhadar Aisyah (2014). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengalami obesitas/kelebihan berat badan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, dibandingkan dengan responden yang tidak obesitas. Akibat dari obesitas tersebut menimbulkan gangguan psikologis, seperti perasaan harga diri rendah, tidak percaya diri serta rasa tidak nyaman pada dirinya. Kesamaan dengan penelitian “*Pengaruh Body Shame terhadap tingkat kepercayaan diri Remaja di Sekolah SMA Negeri 1 Maros*” yakni adanya faktor yang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri remaja dari kedua kasus tersebut. Namun, penelitian ini akan lebih berfokus terhadap pengaruh korban yang mengalami *body shame*.

Lantas, sebagian besar masyarakat tidak menyadari telah melakukan *body shame*. Masyarakat menganggap *body shame* hanyalah sebuah candaan belaka. Adapun ciri-ciri perilaku *body shame*, diantaranya (Vargas, 2015): 1) Mengkritik penampilan sendiri, melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain (seperti: "Saya lebih gemuk dibandingkan dia." "Kulit saya berjerawatan.") 2) Mengkritik penampilan orang lain di depan mereka, (seperti: "Dengan kulitmu berwarna coklat, tidak ada yang menyukaimu.") 3) Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka. (seperti: "Apakah Anda melihat apa yang dia kenakan hari ini? Tidak cocok dengan badannya." "Paling tidak Anda tidak

terlihat seperti dia!"). contoh lain yakni : “kamu makin gemukan yah, berisi banget. Makanya diet”, “ kulit kamu gelap yah. Gimana ga cantik kalau gitu”, “kulit kamu jerawat yah, ga pernah perawatan yah”

Contoh dari ucapan di atas sudah termasuk dalam *body shame*. Mungkin ucapan itu hanya maksud bercanda, namun tidak semua orang akan menerima dan mengharapkan ucapan anda. Pelaku yang melakukan *body shame* belum tentu tahu jika orang yang mereka komentari sudah sadar akan perubahan bentuk tubuhnya atau malah sedang berupaya keras demi perubahan tubuhnya *Body shame* tentu memberikan efek tekanan tersendiri bagi orang yang mengalaminya.

Gangguan kesehatan psikologis yang ditimbulkan akibat dari *body shame* ialah depresi (Grabe, Hyde, & Lindberg, 2007) serta gangguan makanan (Tiggemann & Slater, 2001). Selain itu, rasa malu juga berhubungan dengan kesehatan jasmani yang buruk, indikasi deregulasi sistem kekebalan tubuh (Kamen & Seligman, 1987). Hasil penelitian menemukan bahwa malu yang berfokus pada rasa malu yang berhubungan secara khusus dengan tubuh (malu fisik) lebih berpengaruh daripada rasa malu yang umum (Rørtveit, Åström, & Severinsson, 2009).

Terdapat 966 kasus penghinaan fisik atau *body shame* yang ditangani polisi dari seluruh Indonesia sepanjang 2018. Sebanyak 347 kasus di antaranya selesai, baik melalui penegakan hukum maupun pendekatan mediasi antara korban dan pelaku. Begitu halnya dengan studi penelitian dari *Yahoo!* Bahwa 94% persen gadis remaja di Amerika telah dipermalukan karena penampilan tubuh mereka.

Survei kesehatan Yahoo mengumpulkan data dari sampel yang mewakili 2.000 orang di Amerika antara usia 13 dan 64 tahun, menemukan bahwa 70% responden pria adalah positif atau netral, tetapi sebaliknya berlaku untuk wanita: 66% wanita responden negatif tubuh atau ambivalen (memiliki hubungan benci cinta dengan tubuh mereka).

Kasus yang pernah terjadi di Indonesia, yakni dari pengguna *twitter* yang menceritakan tentang kasus *body shame* yang terjadi di sekolahnya. Hal ini diceritakan pada akun *twitter*nya @\_weakhumans, seorang perempuan berinisial R A berusia 14 tahun yang menuliskan kisah *bullying* yang terjadi pada dirinya.

Cuitannya ditulis pada tanggal 15 Februari 2020. Terdapat 13 cuitan yang ditulis oleh korban. R A menceritakan bagaimana tertekannya ia mendapat ejekan terhadap tubuhnya karena dianggap terlalu gemuk. Akibat dari ejekan tersebut, R A merasa tidak percaya diri terhadap penampilan tubuhnya dan memilih untuk menutup diri dari teman sebayanya. Dari cuitannya itu terdapat tulisan yang mengatakan ia lebih memilih masuk rumah sakit sampai kurus agar tidak ada lagi celaan dan sindiran pada tubuhnya.

Kasus yang sama terjadi di Batam, Kepulauan Riau yakni seorang remaja berusia 15 tahun tewas diduga dipukul oleh temannya sendiri, seperti dikutip dari lama *news.detik.com*. Kasus ini berawal dari *bullying* verbal atau hinaan terhadap tubuh remaja 16 tahun yang menjadi terduga pelaku. Korban yang melakukan *bullying* verbal terhadap pelaku karena memiliki badan yang lebih besar dari korban. Pelaku ini kemudian emosi dan memukuli korban di bagian kepalanya.

Korban kemudian mengalami koma dan meninggal pada 14 Agustus 2020. Akhirnya orang tua korban melakukan kasus ini ke polisi. Pelaku sekaligus korban yang mengalami *body shame* ini diamankan di Dinas Sosial, lembaga rehabilitasi.

Dampak yang paling fatal terkait fenomena *body shame*, ialah bunuh diri. Salah satu contoh kasus yang dilansir dari *mirror.uk* Salah seorang perempuan berusia 17 tahun yang berasal dari Inggris bernama Harriet Walsh, ditemukan tewas gantung diri akibat tidak sanggup menerima ejekan dari teman sekolahnya. Ibu Harriet memberikan keterangan bahwa sebelum Harriet meninggal, putri pertamanya ini adalah seorang gadis yang cukup bermasalah. Harriet adalah seorang gadis yang tidak percaya diri lantaran merasa dirinya gemuk dan jelek dibandingkan sang adik. Lantaran merasa adanya diskriminasi dan ejekan dari teman sekolahnya, Harriet memutuskan mengakhiri hidupnya.

*Body shame* apabila tidak dicegah maka tidak menutup kemungkinan terjadi korban berikutnya. Terkait dengan fenomena *body shame* pada remaja, maka penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh dari *body shame* terhadap tingkat kepercayaan diri pada remaja terkhususnya pada siswa SMA Negeri 1 Maros.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, agar lebih terarah dan sistematis maka peneliti membatasi fokus penelitian ini, yakni :

1. Bagaimana frekuensi *body shame* yang terjadi di SMA Negeri 1 Maros ?

2. Bagaimana tingkat kepercayaan diri yang terjadi di SMA Negeri 1 Maros ?
3. Bagaimana pengaruh *body shame* terhadap tingkat kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 1 Maros ?

## **C. TUJUAN DAN KEGUNAAN PENELITIAN**

### **1. TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian yang ingin diketahui, adalah :

- a. Untuk menganalisis frekuensi *body shame* yang terjadi di SMA Negeri 1 Maros
- b. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri yang terjadi di SMA Negeri 1 Maros
- c. Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi *body shame* terhadap kepercayaan diri siswa di SMA Negeri 1 Maros

### **2. KEGUNAAN PENELITIAN**

#### **a. Kegunaan Teoritis**

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bahwa melakukan penilaian berlebih terhadap fisik individu lain sehingga terjadinya *body shame* dapat menyebabkan hilangnya rasa kepercayaan diri dan gangguan psikologis terhadap individu lain.
2. Menjadi bahan masukan, informasi, referensi dan melengkapi bahan kepustakaan bagi pihak yang membutuhkan khususnya akademi dan praktisi.



## **b. Kegunaan Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan berusaha menjadi bahan pada pertimbangan dalam bahan referensi peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan perilaku *body shame*.

## **D. KERANGKA KONSEPTUAL**

### **1. Konsep *Bullying***

#### **1.1 Pengertian *Bullying***

Kata *bullying* berasal dari bahasa Inggris yang terdiri dari dua kata yakni *bully* dan *bull*. Jika diartikan dalam bahasa Indonesia, *bully* adalah orang yang suka mengganggu orang yang lebih lemah karena merasa dirinya seorang superior atau penggertak. Sedangkan kata *bull* artinya banteng. Jadi dapat disimpulkan *bullying* sebagai banteng yang menyeruduk kesana-kemari. Kemudian istilah inilah yang dipakai untuk menyatakan perilaku yang cenderung destruktif.

*Bullying* adalah suatu pengalaman yang umumnya sering dialami anak-anak dan remaja di sekolah. Perilaku tersebut dibagi menjadi dua, yakni fisik dan verbal. *Bullying* yang dilakukan secara verbal yakni mengejek, mencela, menghina, sedangkan yang berupa fisik ialah seperti memukul, merampas, menyakiti secara fisik.

Jadi berdasarkan dari penjelasan definisi *bullying*, dapat diartikan sebagai *bullying* adalah suatu tindakan yang dilakukan seseorang atau

kelompok baik secara fisik atau secara verbal yang bertujuan untuk menjatuhkan korban sehingga hilangnya rasa kepercayaan diri dan menimbulkan trauma.

## **1.2 Bentuk-bentuk *bullying***

Menurut Wiyani perilaku *Bullying* dikelompokkan menjadi lima bagian, yaitu :

- 1) Kontak fisik langsung : adanya kekerasan dalam memukul, mendorong, menendang, menggigit, mencakar.
- 2) Kontak verbal langsung : mengancam, mengejek, menghina, mencaci memberi nama panggilan atau julukan, sarkasme, mempermalukan, merendahkan, memaki dan menyebar gosip, mengintimidasi.
- 3) Perilaku non-verbal langsung : melihat seseorang dengan tatapan sinis, menampilkan mimik muka yang merendahkan, menjahili, menjulurkan lidah
- 4) Perilaku non-verbal tidak langsung : memanipulasi, sengaja ingin mengucilkan atau mengabaikan, mendiamkan seseorang.
- 5) Pelecehan seksual : kadang perilaku ini dikategorikan sebagai perilaku agresif fisik verbal.

## **1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku *Bullying*.**

Seorang ahli dari Yogyakarta, Andri Priyatna, mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *bullying*, antara lain :

### 1) Faktor keluarga

Pola asuh dalam keluarga mempunyai peranan penting dalam membentuk perilaku anak terutama pada munculnya perilaku *Bullying*. Kesalahan dalam mendidik anak, diawali dari keluarga bagaimana mereka menerapkan pola asuh permisif atau anak yang memiliki kebiasaan bebas dalam melakukan segala sesuatu yang diinginkannya. Hukuman-hukuman fisik di rumah, seringkali mereka akan mengembangkan konsep diri dan harapan diri yang negatif.

### 2) Faktor Pergaulan

Faktor lainnya terjadi pada lingkungan pertemanan. Kerap kali pertemanan menjadi faktor yang penting setelah keluarga. Apabila, teman sepermainan sering melakukan tindak kekerasan terhadap orang lain maka akan berimbas pada perkembangan anak. Atau bisa juga ingin mendapat pengakuan serta penghargaan dari teman-temannya agar dianggap superior.

### 3) Faktor lain

Faktor lain yang dimaksud Andru Priyatna ialah sekolah. Apabila sekolah tidak menindaklanjuti perilaku *bullying*, anak-anak sebagai pelaku *bullying* merasa semena-mena melakukan aksi superior mereka dengan mengintimidasi anak-anak lainnya. *Bullying*

berkembang pesat dalam lingkungan sekolah yang memberikan dampak negatif pada siswanya.

## **2. *Body Shame***

### **2.1 Pengertian *Body Shame***

*Body shame* merupakan tindakan seseorang atau pelaku yang dimana mereka mencela suatu penampilan fisik individu lain karena disebabkan tubuh tersebut itu tidak ideal atau tidak seperti bentuk-bentuk tubuh pada umumnya.

Fredrickson & Roberts, mengemukakan bahwa *body shame* adalah konsep yang menunjukkan adanya kesadaran diri dan juga respon negatif diri sendiri.

Berdasarkan beberapa pengertian dapat disimpulkan, *Body Shame* adalah tindakan mengkritik secara negatif tentang bentuk ideal dan penampilan seseorang.

### **2.2 Faktor yang mempengaruhi terjadinya *body shame***

*Body shame* merupakan dampak dari adanya gambaran seseorang terhadap tubuhnya atau dapat dikatakan sebagai gambaran tubuh. Terdapat beberapa aspek dari *body shame* menurut Gilbert & Miles (dalam Cahyan, R.R,2018) antara lain :

#### 1) Komponen Kognitif Sosial atau Eksternal

Kondisi ini mengacu pada pemikiran dari individu lain yang dimana menilai dirinya sendiri sebagai seseorang yang lebih rendah atau

kurang baik. Komponen ini juga beranggapan orang lain melihat dirinya itu rendah sehingga selalu menilai diri secara rendah.

## 2) Komponen Internal

Mengacu pandangan terhadap dirinya sendiri mengenai pikiran-pikiran negatif yang selalu menganggap dirinya kurang baik. Hal ini terjadi karena adanya ejekan yang menyerang dengan kata-kata yang merendahkan diri sendiri sehingga adanya penurunan pada tingkat kepercayaan diri individu.

## 3) Komponen Emosi

Pemikiran-pemikiran negatif atas dirinya sehingga memunculkan emosi yang terdapat dalam perasaan minder atau perasaan marah, cemas, muak terhadap diri sendiri. Hal ini terjadi karena ketidakmampuan mengikuti standar yang ada di lingkungan.

## 4) Komponen Perilaku

Akibat dari perasaan malu sehingga adanya kecenderungan untuk menghindar atau menutup diri dari lingkungan sekitarnya. Adanya perasaan tidak nyaman yang timbul dari pandangan rendah dari orang sekitar sehingga merasa dirinya terancam.

## 5) Komponen Psikologis

Akibat dari perasaan malu dan menutup diri, seseorang merasa tertekan karena adanya tuntutan untuk mampu memenuhi sesuai standar

yang ada. Selain itu *body shame* juga mengakibatkan adanya *Eating Disorder* atau gangguan makan karena munculnya keinginan untuk memiliki tubuh sesuai standart yang ideal.

### **Teori Konsep Diri**

Menurut Calhoun dan Acocella, Konsep diri merupakan mental setiap individu yang terdiri dari pengetahuan tentang dirinya, pengharapan dan penilaian terhadap diri sendiri.

William D. Brooks mendefinisikan konsep diri sebagai “*those physical, social, and psychological perceptions of our selves that we have derived from experiences and our interaction with other*” jadi konsep diri adalah pandangan dan perasaan tentang diri. Persepsi tentang diri ini boleh bersifat psikologi, sosial, dan fisik. Konsep ini bukan hanya gambaran deskriptif, tetapi juga penilaian tentang diri. Jadi konsep diri meliputi apa yang dipikirkan dan apa yang dirasakan tentang diri.

Menurut Hurlock (dalam Heidemans) mengemukakan bahwa konsep diri merupakan gambaran mental yang dimiliki oleh seseorang tentang dirinya yang mencakup citra fisik dan psikologis. Citra fisik berkaitan dengan penampilan fisik, daya tarik, kesesuaian dan ketidaksesuaian berbagai bagian tubuh untuk berperilaku. Sedangkan citra psikologis, didasarkan pada pikiran, perasaan dan kemampuan yang memengaruhi penyesuaian pada kehidupan.

Apabila diartikan secara khusus, dapat disimpulkan bahwa konsep diri dapat dibedakan menjadi konsep diri real dan konsep diri ideal. Konsep diri real adalah persepsi individu tentang dirinya sebagaimana dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan konsep diri ideal adalah persepsi individu sebagaimana individu menginginkannya. Bisa saja, yang terjadi konsep diri real dan konsep diri ideal tidak jauh berbeda, namun apabila konsep diri real tidak sesuai dengan konsep diri ideal yang diinginkan, maka disebutlah kesenjangan konsep diri.

Menurut Rice dan Gale (1975), konsep diri terbagi menjadi tiga aspek, yakni aspek sosial, aspek fisik, dan aspek moralitas. Karena konsep diri, didasarkan pada pengalaman-pengalaman individu maka merupakan proses yang terus-menerus berubah, terutama dari anak-anak hingga remaja.

#### **a. Aspek Konsep Diri**

Menurut Agoes Dariyo (2007:202) konsep diri bersifat multiaspek, yakni :

##### **1) Aspek Fisiologis**

Aspek fisiologis dalam diri berkaitan dengan unsur-unsur, seperti warna kulit, bentuk, berat atau tinggi badan, raut muka, memiliki kondisi badan yang sehat, normal/cacat dan lain sebagainya.

Karakteristik mempengaruhi bagaimana seseorang menilai diri sendiri, demikian pula tak dipungkuri orang lain pun menilai seseorang diawali dengan penilaian terhadap hal-hal yang bersifat fisiologis. Walaupun belum tentu benar masyarakat sering kali melakukan penilaian awal terhadap penilaian fisik untuk dijadikan sebagian besar respon perilaku seseorang terhadap orang lain.

## **2) Aspek Psikologis**

Kognitif (kecerdasan, minat, dan bakat), Tujuan aspek kognitif berorientasi pada kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual yang lebih sederhana, yaitu mengingat, sampai pada kemampuan memecahkan masalah yang menuntut peserta didik untuk menghubungkan dan menggabungkan beberapa ide, gagasan, metode atau prosedur yang dipelajari untuk memecahkan masalah tersebut.

## **3) Aspek Psiko-Sosiologis**

Pemahaman individu yang masih memiliki hubungan dengan lingkungan sosialnya. Seseorang yang menjalin hubungan dengan lingkungannya dituntut untuk dapat memiliki kemampuan berinteraksi sosial, komunikasi, menyesuaikan diri dan bekerja sama dengan mereka.

## **4) Aspek Psiko-Spiritual**

Kemampuan dan pengalaman individu yang berhubungan dengan nilai-nilai dan ajaran agama. Aspek spiritual meliputi 3 unsur,



yakni : ketaatan dalam beribadah, kesetiaan berdo'a, kesetiaan berpuasa dan kesetiaan dalam menjalankan ajaran agama. Aspek ini bersifat vertikal yang artinya keberadaan individu masih berhubungan erat dengan Tuhan.

#### **5) Aspek Psikoetika dan moral**

Suatu kemampuan memahami dan melakukan perbuatan berdasar nilai-nilai etika dan moral. Oleh sebab itu, proses penghayatan dan pengamatan individu terhadap nilai-nilai moral tersebut menjadi sangat penting, karena akan dapat menopang keberhasilan seseorang dalam melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan orang lain.

#### **b. Faktor Yang Memengaruhi Konsep Diri**

Hurlock (2005), terdapat kondisi yang memengaruhi konsep diri remaja, yakni :

##### **1) Kematangan Usia**

Remaja yang matang lebih awal, diperlakukan seperti orang yang hampir dewasa. Maka, mengembangkan konsep diri yang positif atau menyesuaikan diri dengan baik.

##### **2) Penampilan Diri**

Ketidaksesuaian yang terjadi dalam lingkungannya, atau sesuatu yang berbeda akan mengurangi rasa percaya diri remaja

sekali pun hal itu menambah daya tarik fisik. Tiap cacat fisik merupakan sumber memalukan yang mengakibatkan adanya rasa rendah diri. Sebaliknya, daya tarik fisik menimbulkan konsep diri positif tentang ciri kepribadian dan menambah dukungan sosial.

### 3) Kepatutan seks

Kepatutan seks dalam penampilan diri, minat, dan perilaku membantu remaja mencapai konsep diri yang baik.

### 4) Nama dan Julukan

Remaja peka dan malu bila teman-teman sekelompoknya menilai namanya buruk atau bila memberinya julukan dengan nada cemooh.

### 5) Hubungan Keluarga

Apabila seorang remaja mempunyai kedekatan erat dengan anggota keluarga akan mengidentifikasikan orang tersebut dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama.

### 6) Teman-teman sebaya

Teman sebaya memengaruhi pola kepribadian remaja dengan dua cara, yakni : pertama, konsep diri remaja merupakan cerminan dan anggapan tentang konsep teman dan dirinya. Kedua, berada dalam tekanan untuk diterima dalam kelompok tersebut.

#### 7) Kreativitas

Remaja yang didorong dari masa kanak-kanak dalam kreatifitas dan tugas bermain dalam akademis, yang turut mengembangkan peran individualitas dan identitas yang memberi pengaruh baik terhadap konsep dirinya.

#### 8) Cita-cita

Bila remaja mempunyai cita-cita yang tidak realistik maka akan mengalami kegagalan dan menimbulkan rasa ketidakpercayaan dirinya dan timbul perasaan tidak mampu dan adanya reaksi dimana menyalahkan orang lain atas kegagalannya. Sebaliknya, remaja yang mempunyai cita-cita yang realistik, lebih banyak mengalami keberhasilan daripada kegagalan.

### c. Konsep Diri Positif dan Negatif

Secara umum, konsep diri terbagi menjadi dua, yakni konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri yang positif yakni, adanya perasaan harga diri yang positif, penghargaan diri yang positif, dan penerimaan diri yang positif. Sedangkan konsep diri negatif, yakni membenci diri sendiri, tidak menghargai dan menerima diri, serta rendah diri.

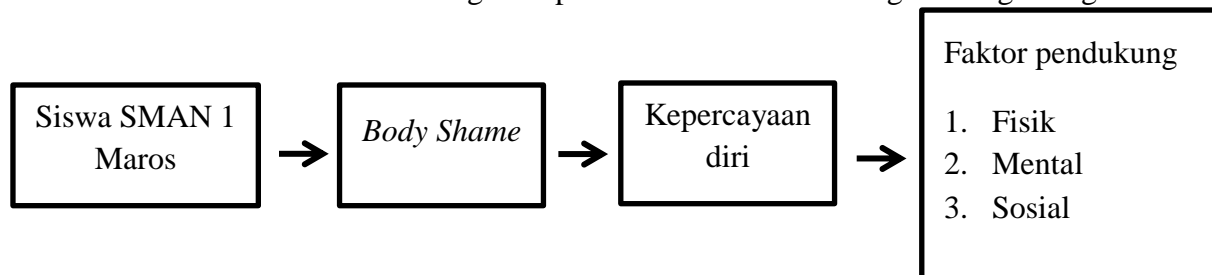
Konsep diri yang positif menurut Brooks dan Emmart (1976), yakni :

- 1) Merasa mampu mengatasi masalah. Karena adanya pemahaman diri terhadap kemampuan subyektif untuk mengatasi persoalan-persoalan obyektif yang dihadapi.
- 2) Merasa setara dengan orang lain. Pemahaman bahwa manusia dilahirkan tidak dengan membawa pengetahuan dan kekayaan. Pengetahuan dan kekayaan didapatkan dari proses belajar dan bekerja sepanjang hidup. Pemahaman tersebut menyebabkan individu tidak merasa lebih atau kurang terhadap orang lain.
- 3) Menerima pujian tanpa rasa malu. Pemahaman terhadap pujian, atau penghargaan layak diberikan terhadap individu berdasarkan dari hasil apa yang telah dikerjakan sebelumnya.
- 4) Merasa mampu memperbaiki diri. Kemampuan untuk melakukan proses refleksi diri untuk memperbaiki perilaku yang dianggap kurang.

Sedangkan konsep diri yang negatif menurut Brooks dan Emmart (1976), yakni :

- 1) Peka terhadap kritik. Kurangnya kemampuan untuk menerima kritik dari orang lain sebagai proses refleksi diri.
- 2) Bersikap responsif terhadap pujian. Bersikap yang berlebihan terhadap tindakan yang telah dilakukan, sehingga merasa segala tindakannya perlu mendapat penghargaan.
- 3) Cenderung merasa tidak disukai orang lain. Perasaan subyektif bahwa setiap orang lain disekitarnya memandang dirinya dengan negatif.

- 4) Mempunyai sikap hiperkritik. Suka melakukan kritik negatif secara berlebihan terhadap orang lain.
- 5) Mengalami hambatan dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya. Merasa kurang mampu dalam berinteraksi dengan orang-orang lain.



**Gambar 1.1 Kerangka Konseptual**

### **Hipotesis**

Merujuk pada teori yang telah dipaparkan di atas, penelitian ini mengemukakan hipotesis:

1.  $H_0$  = Tidak ada pengaruh yang ditimbulkan oleh faktor perilaku *body shame* terhadap Kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 1 Maros).
2.  $H_1$  = Terdapat pengaruh yang ditimbulkan *body shame* terhadap Kepercayaan diri pada siswa di SMA Negeri 1 Maros).

### **E. DEFINISI OPERASIONAL**

1. **Pengaruh** adalah dampak yang ditimbulkan dari perilaku *body shame* terhadap kepercayaan diri remaja.
2. **Body Shame** adalah perilaku mengkritik atau mengomentari fisik atau tubuh diri sendiri maupun orang lain secara negatif. *body shame* adalah

perilaku memperlakukan seseorang dengan menghina atau membuat komentar( negatif mengenai bentuk atau ukuran tubuh seseorang.

3. **Kepercayaan diri** adalah kondisi mental atau psikologis dari seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan.
4. **Remaja** adalah masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional

## **F. METODE PENELITIAN**

### **1. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini berlokasi di SMA Negeri 1 Maros. Peneliti memilih lokasi tersebut melihat siswa SMA Negeri 1 Maros menjadi sekolah favorit yang berada di Kabupaten Maros.

### **2. Tipe Penelitian**

Penelitian yang dilakukan adalah tipe penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif. Data yang disajikan ini dalam bentuk angka. Sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyo (2011:6) bahwa “kuantitatif adalah data yang berbentuk angka atau data kualitatif yang diangkakan”. Berkaitan dengan permasalahan ini yang akan diangkat dalam penelitian yakni pengaruh *body shame* terhadap tingkat kepercayaan diri remaja.

### **3. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **a. Data Primer**

Peneliti akan menggunakan observasi dan pembagian kuesioner. Observasi menurut Sugiyono (2011:131) observasi adalah suatu kegiatan mencari data yang dapat digunakan untuk memberikan suatu kesimpulan atau diagnosis. Inti dari observasi adalah adanya perilaku yang tampak dan adanya tujuan yang ingin dicapai. Peneliti melakukan observasi secara langsung dalam hal ini SMA Negeri 1 Makassar. Selain itu, peneliti juga menggunakan kuesioner yakni menyebarkan daftar pertanyaan kepada responden.

#### **b. Data Sekunder**

Studi Pustaka, yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengkaji beberapa literatur yang erat hubungannya dengan permasalahan yang dibahas baik dalam bentuk *searching* internet maupun kepustakaan.

### **4. Populasi dan Sampel**

#### **a. Populasi**

Populasi yakni sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari objek ataupun subjek yang menggunakan kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, kemudian ditarik suatu

kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini ialah siswa-siswi SMA Negeri 1 Maros, yang berjumlah 1031 orang, namun yang akan menjadi sampel dalam penelitian ini ialah kelas X dan kelas XI. Jadi yang menjadi anggota sampel sebanyak 687 sampel.

**Tabel 1. 1**

**Jumlah Siswa/i SMA Negeri 1 Maros yang terdaftar pada periode 2018-2019**

NO	KELAS	L	P	TOTAL
1	X	146	204	350
2	XI	107	230	337
<b>JUMLAH</b>		<b>253</b>	<b>434</b>	<b>687</b>

Database SMA Negeri 1 Maros

**b. Sampel**

Pada penentuan sampel, peneliti menggunakan metode pengambilan sampel secara *probability sampling* yakni teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel.

Kemudian teknik penarikan sampel dilakukan secara *proportionate stratified sampling* atau sampel strata proporsional. Adapun jumlah sampel berdasarkan tabel Isaac dan Michael (penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu dengan syarat kesalahan 1%, 5%, dan 10%).

Jumlah anggota sampel total ditentukan melalui Rumus Taro Yaname dan Slovin hal ini mengacu pada pendapat Ridwan dan Engkos (2011:49), bahwa “teknik pengambilan sampel menggunakan rumus



dari Taro Yaname dan Slovin apabila populasi sudah diketahui”.

Adapun rumus tersebut sebagai berikut:

$$\frac{N}{N.d^2 + 1}$$

Keterangan :

n = Jumlah anggota sampel

N = Jumlah populasi

d<sup>2</sup> = Presisi

Presisi yang ditetapkan 10%, maka :

$$n = \frac{N}{N.d^2 + 1}$$

$$n = \frac{1031}{687 \cdot (0,1)^2 + 1}$$

n = 87,29 (dibulatkan jadi 87 sampel)

Jumlah anggota sampel bertingkat (berstrata) dilakukan dengan cara pengambilan sampel secara *proportional random sampling* yaitu menggunakan rumus alokasi proporsional :

$$n_i = \frac{N_i}{N} \cdot n$$

Keterangan :

$n_i$  = Jumlah anggota sampel per angkatan

$n$  = Jumlah anggota sampel seluruhnya

$N_i$  = Jumlah anggota populasi per angkatan

$N$  = Jumlah anggota populasi seluruhnya

**Tabel 1.2**  
**Sampel per angkatan**

<b>1.</b>	<b>KELAS X</b>	<b><math>350/687 \times 87 = 44</math></b>
<b>2.</b>	<b>KELAS XI</b>	<b><math>337/687 \times 87 = 43</math></b>

## 5. Teknik Analisis Data

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian dapat dikemukakan sebagai berikut :

- a. Analisis tabel frekuensi, merupakan suatu analisis yang dilakukan dengan membagi variabel penelitian kedalam kategori yang dilakukan atas dasar frekuensi.
- b. Analisis regresi linear sederhana adalah suatu analisis untuk mengetahui sejauh mana pengaruh *body shame* terhadap tingkat kepercayaan diri remaja dengan menggunakan rumus Sugiyono (2011:79) sebagai berikut :

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

Y = Kepercayaan diri

X = *body shame*

a = Konstanta

b = Koefisien regresi

pengujian hipotesis dalam penelitian ini dengan membandingkan nilai signifikansi (Sig) dengan probabilitas 0,05 yang menjadi dasar pengambilan keputusan nilai signifikansi (Sig)

- a. Jika nilai signifikansi (Sig) lebih kecil  $<$  dari probabilitas 0,05 mengandung arti bahwa ada pengaruh variabel independen X terhadap variabel independen Y.
- b. Jika nilai signifikansi (Sig) lebih besar  $>$  dari probabilitas 0,05 mengandung arti bahwa tidak adanya pengaruh variabel independen X terhadap independen Y.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. BODY SHAME**

##### **a. Pengertian *body shame***

*Body shame* merupakan rasa malu akan salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu. *Body shame* terjadi ketika orang mengevaluasi dirinya relatif terhadap internalisasi dan budaya ideal (Nol & Frederickson, 1998). Menurut kamus *Oxford*, *Body Shame* merupakan tindakan atau praktik memermalukan seseorang dengan membuat komentar mengejek atau kritis tentang bentuk tubuh atau ukurannya. Istilah ini merujuk kepada kegiatan mengkritik dan mengomentari negatif terhadap fisik (bentuk tubuh maupun ukuran tubuh) dan penampilan orang lain.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan, *body shame* merupakan penilaian individu akan tubuhnya yang memunculkan perasaan bahwa tubuhnya memalukan karena hal ini disebabkan penilaian tentang dirinya sendiri dan orang lain tidak sesuai dengan tubuhnya.

##### **b. Faktor yang mempengaruhi *body shame***

Menurut Unziila, A (2015), ada beberapa faktor- faktor yang mempengaruhi perkembangan *body shame*, diantaranya :

### 1) Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body shame*. Unziila (2015) menyatakan ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita, lebih kurang puas terhadap bentuk penampilan fisiknya dan cenderung memiliki konsep diri yang negatif. Wanita yang lebih cenderung memperhatikan dan lebih kritis terhadap bentuk tubuhnya baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu tubuh mereka daripada laki-laki.

### 2) Media Massa

Media Massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal maupun figur perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Tiggerman menyatakan media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya sosial.

### 3) Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dengan timbal balik yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Rossen (dalam Unziila, A, 2015) timbal balik/ *feedback* terhadap penampilan dan kompetensi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai tubuh.

### c. Ciri-ciri *body shame*

Menurut M, Adelia, 2018 ciri-ciri *body shame* adalah:

- 1) Menganggap tubuhnya paling gemuk, padahal kenyataannya tidak
- 2) Menyuruh orang lain melakukan olahraga
- 3) Senang membandingkan tubuh dengan orang lain
- 4) Mengomentari makanan orang lain

Adapun ciri-ciri perilaku *body shame* menurut (Vergas, 2015), diantaranya :

- 1) Mengkritik penampilan sendiri, melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain (seperti: "Saya lebih gemuk dibandingkan dia." "Kulit saya berjerawatan.").
- 2) Mengkritik penampilan orang lain di depan mereka, (seperti: "Dengan kulitmu berwarna coklat, tidak ada yang menyukaimu.")
- 3) Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka. (seperti: "Apakah Anda melihat apa yang dia kenakan hari ini? Tidak cocok dengan badannya." "Paling tidak Anda tidak terlihat seperti dia!"). contoh lain yakni : “kamu makin gemukan yah, berisi banget. Makanya diet”, “kulit kamu gelap yah. Gimana ga cantik kalau gitu”, “kulit kamu jerawat yah, ga pernah perawatan yah”.

## B. REMAJA

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Secara biologis ditandai dengan tumbuh

dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu. Secara psikologis remaja, remaja yang berasal dari bahasa aslinya disebut *adolescence*, bahasa latin *adolescere* yang berarti tumbuh untuk mencapai kematangan atau dalam perkembangan menjadi dewasa (Ali M dan Asrori.M, 2006:9). Menurut *World Health Organization* (WHO), membagi kurun usia remaja dalam dua bagian, yaitu remaja awal dan remaja akhir. Remaja awal dengan rentang 10-14 tahun sedangkan remaja akhir dengan rentang usia 15-20 tahun.

Muangman (1980), mendefinisikan remaja dalam tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis, dan sosial-ekonomi. Remaja adalah suatu dimana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksualnya, individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, hingga terjadinya peralihan ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh keadaan yang relatif lebih mandiri.

Masa remaja sering disebut dengan masa pubertas. Pubertas adalah periode dalam rentang perkembangan ketika anak-anak berubah dari mahluk aseksual menjadi mahluk seksual. Kata pubertas berasal dari kata latin yang berarti “usia kedewasaan”. Kata ini lebih menunjukkan pada perubahan fisik daripada perubahan perilaku yang terjadi pada saat individu secara seksual menjadi matang dan mampu memperbaiki keturunan (Hurlock,1980). Root (dalam Al-Mighwar, 2006:17) berpendapat bahwa masa puber adalah suatu tahap dalam

perkembangan saat terjadi kematangan alat-alat seksual dan tercapai kematangan reproduksi. Tahap ini disertai dengan perubahan-perubahan dalam pertumbuhan dan perkembangan somatis dan perspektif psikologis, seperti pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, emosi, dan psikososial.

#### **a. Pertumbuhan dan perkembangan fisik**

Pertumbuhan dan perkembangan fisik pada remaja ditandai dengan adanya perubahan progresif yang bersifat internal dan eksternal. Perubahan internal meliputi perubahan ukuran pencernaan makanan, bertambah besar dan berat jantung dan paru-paru, serta bertambah sempurnanya sistem kelenjar endoktrin atau kelamin dan berbagai jaringan tubuh. Adapun perubahan eksternal meliputi bertambah tinggi dan berat badan, bertambahnya proporsi tubuh, bertambahnya ukuran besar organ seks, dan munculnya tanda-tanda kelamin sekunder seperti pada laki-laki tumbuh kumis dan janggut, jakun, bahu, dan dada melebar, suara berat, tumbuh ketiak pada area tertentu, seperti di ketiak, di kaki, lengan, dan di sekitar kemaluan, serta otot-otot menjadi kuat. Sedangkan pada perempuan, tumbuhnya payudara, punggung membesar, suara menjadi halus, tumbuh bulu di ketiak dan di sekitar kemaluan (Ali M dan Asrori M, 2006:20).

#### **b. Perkembangan kognitif**

Perkembangan kognitif pada remaja menurut Jean Piaget (dalam Desmita, 2008:195) adalah telah mencapai tahap pemikiran operasional formal (*formal operational thought*) yaitu sudah dapat berpikir secara abstrak dan hipotesis, serta sudah mampu berpikir tentang sesuatu yang akan atau mungkin



terjadi. Remaja juga sudah mampu memikirkan semua kemungkinan secara sistematis (sebab-akibat) untuk memecahkan dan menyelesaikan masalah-masalah.

### **c. Perkembangan emosi.**

Kematangan emosi menurut Sartre (2002) adalah keadaan seseorang yang tidak cepat terganggu rangsangan emosionalnya, baik itu rangsang dari dalam maupun dari luar dirinya. Dalam hal ini, Perkembangan emosi pada remaja menurut Granville Stanley Hall (dalam Al-Mighwar, 2006:69) yakni belum stabil sepenuhnya atau masih sering berubah-ubah. Karena perkembangan emosi yang belum stabil atau kematangan emosi yang rendah, remaja memiliki resiko melakukan kenakalan (Kartono,2008). Hal itu disebabkan karena mereka memiliki perasaan yang sangat peka terhadap rangsangan dari luar.

### **d. Perkembangan Psikososial**

Perkembangan psikososial yang terjadi pada remaja, yaitu remaja yang mulai mencari identitas jati dirinya. Remaja mulai menyadari adanya rasa kesukaan atau ketidak sukaan terhadap sesuatu, sudah ingin mencapai tujuan-tujuan yang akan dicapai di masa depan, bahkan punya hasrat untuk menjalani kehidupan yang relatif mandiri. Sedangkan, remaja mulai berintegrasi dengan masyarakat yang lebih luas. Dalam hal relasi, remaja cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya bersama teman sebaya daripada keluarganya. Pengaruh teman sebaya menjadi sangat signifikan karena kelompok teman sebaya

merupakan sumber referensi utama bagi remaja dalam hal persepsi dan sikap yang berkaitan gaya hidup (Papalia & Olds, 2001).

## **Ciri – ciri remaja**

### **1) Pertumbuhan Fisik**

Pertumbuhan anak laki-laki dan perempuan tentu berbeda. Anak perempuan mengalami pertumbuhan yang pesat dimulai pada 10 hingga 15 tahun, sedangkan laki-laki yakni pada umur 12 hingga 16 tahun dan keduanya akan mencapai tinggi yang optimal pada umur 18 tahun.

Terjadinya pertumbuhan yang berbeda tentu adanya efek psikologis yang berbeda pula antara keduanya. Anak laki-laki memiliki perubahan saat masa puber ialah bahu menjadi lebih besar, tungkai yang lebih panjang dibanding tubuh. Sedangkan pada anak perempuan, mengalami panggul yang lebih lebar serta adanya lapisan lemak dibawah kulit sehingga terlihat bulat. Pertumbuhan-pertumbuhan inilah pada beberapa saat terdapat bagian tubuh atau fisik yang tidak proporsional.

### **2) Perkembangan Seksual**

Adanya perasaan menyukai lawan jenis itu sudah terbentuk sejak masa kanak-kanak. Namun, dalam seksualitas menjadi masalah umum yang sering terjadi pada remaja.

### **3) Cara Berpikir**

Cara berpikir remaja pula sangat berbeda dibandingkan anak-anak. Kemampuan berpikir baru mulai sempurna saat berumur 12-16 tahun.

Alfred Binet, pelopor mental tes kebangsaan Prancis menyebutkan bahwa pada usia 12 tahun kemampuan anak untuk mengerti informasi abstrak baru sempurna, dan kesempurnaan mengambil kesimpulan dan informasi abstrak pada 14 tahun. Hal inilah, kemampuan remaja dalam berpikir sehingga terkadang remaja menolak hal-hal yang tidak masuk akal baginya. Sehingga terjadinya ketegangan dengan lingkungan sekitar jika dipaksa terima tanpa alasan yang rasional.

#### **4) Emosi yang meluap-luap**

Emosi yang meluap-luap inilah disebabkan oleh hormon yang belum stabil. Sehingga, remaja dengan emosi demikian sangat mudah terpancing emosinya.

#### **5) Menarik perhatian lingkungan**

Pada masa remaja, individu mulai mencari perhatian untuk diterima di lingkungannya. Hal inilah remaja berusaha untuk mendapatkan status ataupun peranan dalam masyarakat.

#### **6) Membentuk lingkungan sosial teman sebaya**

Manusia memang merupakan makhluk sosial. Kelompok teman sebaya bagi remaja menjadi peranan penting bagi perkembangan kepribadiannya.

### **C. KEPERCAYAAN DIRI**

#### **1. Pengertian Kepercayaan Diri**

Kepercayaan diri menurut ahli bernama Anthony (1992) yaitu sikap pada diri seseorang yang dapat/bisa menerima kenyataan, mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian dan mempunyai

kemampuan untuk memiliki segala sesuatu yang diinginkan. Sedangkan menurut Hambly (1992) berpendapat bahwa kepercayaan diri diartikan sebagai keyakinan terhadap diri sendiri sehingga mampu menangani segala situasi dengan tenang, kepercayaan diri lebih banyak berkaitan dengan hubungan seseorang dengan orang lain. Tidak merasa inferior/ rendah diri di hadapan siapapun dan tidak merasa canggung apabila berhadapan dengan banyak orang.

Menurut Lauster (2002:4) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak memetingkan diri sendiri, tidak memberikan dorongan orang lain, optimis, dan gembira.

## **2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri**

Menurut Mangunharja, faktor-faktor yang mempengaruhi rasa kepercayaan diri adalah: faktor fisik, faktor mental, dan faktor sosial.

### **a. Faktor Fisik**

Keadaan fisik seperti kegemukan, adanya cacat pada anggota tubuh, atau rusaknya salah satu indera merupakan kekurangan yang jelas

terlihat orang lain. Hal ini menimbulkan adanya perasaan tidak berharga karena keadaan fisiknya, seseorang amat merasa kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. Jadi dari hal tersebut seseorang tidak dapat bereaksi secara positif dan menimbulkan rasa minder yang berkembang menjadi tidak percaya diri.

#### **b. Faktor Mental**

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

#### **c. Faktor Sosial**

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

### **3. Proses pembentukan rasa percaya diri**

Menurut Hakim (2002:6) proses terbentuknya percaya diri antara lain :

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b. Adanya pemahaman yang dimiliki oleh seseorang yang dimana melahirkan keyakinan yang kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.

- c. Pengalaman dalam menjalani berbagai proses aspek kehidupan dengan menggunakan kelebihan yang ada pada dirinya.
- d. Pemahaman serta reaksi positif terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau sulitnya beradaptasi.

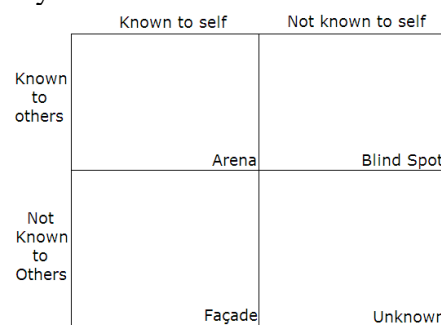
Menurut Rahmat (2007:108-109) seseorang yang berkeinginan untuk menutup diri selain karena disebabkan oleh konsep diri yang negatif juga timbulnya perasaan pada kurangnya suatu kepercayaan pada kemampuan diri sendiri. Orang yang tidak mampu menerima kekurangan pada dirinya tidak mampu mengatasi suatu persoalan dan orang yang tidak percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari komunikasi.

#### **D. KETERBUKAAN DIRI (JOHARI WINDOW)**

Teori *self disclosure* atau teori keterbukaan diri yang menjadi acuan utama adanya teknik Johari Window. *johari window* sendiri merupakan gabungan dari dua tokoh ilmuwan yakni Joseph Luft dan Harry Ingham, demikian yang dikutip oleh Supratiknya (1995). Menurut Supratiknya, teknik yang dilakukan oleh *johari window* adalah teori mengenai pengungkapan reaksi atau tanggapan diri terhadap situasi yang sedang dihadapi serta memberikan pernyataan yang jelas atau informasi tentang masa lalu yang berguna untuk memahami tanggapan kita di masa kini. Hal tersebut yang menjadi landasan utama *johari window* bahwa seseorang harus membuka diri terhadap lingkungan sekitarnya untuk mewujudkan tanggapan yang baik. Keterbukaan diri yang dimaksud bukanlah membuka diri

secara detail tentang diri seseorang melainkan bagaimana mengungkapkan reaksi-reaksi mereka dilihat dari kejadian yang pernah dialami bersama.

Pada model *johari window* dinyatakan bahwa manusia terdiri dari empat bagian. Pada setiap bagian itulah mewakili bagian diri yang berbeda-beda. Model ini menekankan bahwa bagian yang satu tidak dapat dipisahkan pada bagian yang lainnya. Karenanya, keempat bagian ini tidak bisa dilihat secara terpisah. Keempat bagian tersebut, diantaranya :



**Gambar 2.1 Johari Window**

Model dari *johari window* terdiri dari persegi yang kemudian terbagi menjadi empat bagian, yaitu : *open, blind, hidden* atau *facade*, dan *unknown*. Adapun uraiannya dijelaskan sebagai berikut :

1. *Open* (bagian 1) dalam diri suatu individu terdapat daerah terbuka. Daerah ini merupakan bagian dari diri kita yang menyajikan semua informasi, perilaku, sifat, perasaan, keinginan motivasi, dan ide yang diketahui oleh diri sendiri maupun orang lain. Informasi yang diketahui oleh diri sendiri maupun orang lain antara lain, ialah warna kulit, nama diri, agama yang dianut, hingga sikap terhadap politik dan lain-lain. Komunikasi bergantung pada tingkat keterbukaan kita pada orang lain dan kepada diri kita sendiri.

2. *Blind* (Bagian 2) daerah ini mengungkapkan tentang apa-apa yang orang lain ketahui namun tidak diketahui oleh diri kita sendiri.
3. *Hidden* (bagian 3) daerah ini berisi tentang apa-apa yang diketahui oleh diri sendiri namun berusaha untuk menyembunyikan atau tidak diketahui diluar dari kita sendiri. Adapun seseorang menceritakan semua tentang diri kita pada orang lain, berarti kemampuan *the hidden self* sangat kecil. Contoh pada *hidden self*, diantaranya : gejolak hati, kejengkelan, masalah rumah tangga, dan perasaan-perasaan lain yang sengaja ditutupi oleh orang yang bersangkutan untuk terlihat baik.
4. *Unknown* (bagian 4) pada daerah ini menggambarkan suatu kebenaran keberadaan suatu fakta yang tidak diketahui oleh diri sendiri maupun orang lain. Pada daerah ini diri kita sendiri maupun orang lain tidak mengetahui hal-hal yang akan terjadi dan hanya Tuhan yang mengetahuinya.

**a. Faktor yang memengaruhi pembukaan diri**

Menurut Joseph A. Devito mengungkapkan delapan faktor yang memengaruhi pembukaan diri seseorang, diantaranya :

1. Efek Dyadic, seseorang akan memulai untuk membuka diri apabila bersama orang yang melakukan pengungkapan diri pula. Efek *dyadic* ini dianggap paling nyaman dalam membuka diri disebabkan keyakinan pada lawan bicara dalam memahami pembukaan dirinya.
2. Besaran kelompok, keterbukaan diri lebih sering terjadi pada kelompok yang kecil maupun kelompok besar. Jika pembukaan diri



dilakukan pada kelompok yang besar maka akan lebih sulit karena tanggapan yang muncul berbeda-beda. Begitupun sebaliknya, jika keterbukaan diri terjadi pada kelompok yang kecil maka akan lebih mudah seseorang dalam mengungkapkan dirinya.

3. Topik bahasan, seseorang lebih cenderung membuka dirinya apabila menyangkut hobi, ras, pekerjaan, dibanding hal yang cenderung privasi seperti kehidupan seks dan masalah keuangan. Makin negatif suatu topik maka lebih kecil kemungkinan untuk mengungkapkannya.
4. Perasaan mencintai, seseorang lebih cenderung membuka dirinya pada orang yang dia cintai dan bukan sebaliknya.
5. Jenis kelamin, umumnya laki-laki cenderung kurang membuka diri dibandingkan dengan wanita.
6. Ras, kebangsaan, dan usia, beberapa penelitian menunjukkan bahwa ras-ras tertentu yang lebih sering melakukan *self disclosure* dibandingkan dengan ras lainnya. Beberapa penelitian menyimpulkan, kulit putih Amerika lebih sering melakukan pembukaan diri pada lingkungan sekitarnya dibandingkan orang Negro.
7. Mitra dalam hubungan, apabila tingkat hubungan keakraban seseorang menjadi pemicu atau penentu untuk melakukan pembukaan diri. Hal ini terjadi apabila seseorang mempunyai mitra hubungan yang dekat maka akan sering melakukan *self disclosure*, misalnya hubungan suami istri, teman dekat, atau sesama anggota lainnya.

8. Kepribadian, menurut psikolog, kepribadian manusia terbagi menjadi dua, yakni ekstrovert dan introvert. Ekstrovert dianggap melakukan pembukaan diri lebih sering daripada introvert yang memiliki kepribadian tertutup.

## **E. KONSEP DIRI**

### **1. Pengertian Konsep Diri**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) istilah “konsep” memiliki arti gambaran, proses, atau hal-hal yang digunakan oleh akal budi untuk memahami sesuatu. Istilah “diri” berarti bagian-bagian dari individu yang terpisah dari yang lain. Konsep diri dapat diartikan sebagai gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri atau penilaian terhadap dirinya sendiri (KBBI,2008).

Menurut Hurlock, konsep diri adalah konsep seseorang dari siapa dan apa dia itu. Konsep ini merupakan bayangan cermin, ditentukan sebagian besar oleh peran dan hubungan orang lain, apa yang kiranya reaksi orang terhadapnya. Konsep diri ideal ialah gambaran mengenai penampilan dan kepribadian yang didambakannya. Konsep diri juga dapat diartikan sebagai penilaian keseluruhan terhadap penampilan, perilaku, perasaan, sikap-sikap, kemampuan serta sumber daya yang dimiliki oleh seseorang (Labenne dan Greene,1969).

Menurut Purkey (1988), konsep diri merupakan totalitas dari kepercayaan terhadap diri individu, sikap dan opini mengenai dirinya, dan individu tersebut merasa hal ini sesuai dengan kenyataan pada dirinya. Menurut Rice & Gale (1975), konsep diri terdiri dari berbagai aspek, misalnya aspek sosial, aspek fisik, dan moralitas. Konsep diri merupakan suatu proses yang terus selalu berubah, terutama pada masa kanak-kanak dan remaja.

Kartini Kartono dalam kamus besar Psikologinya menuliskan bahwa konsep diri merupakan keseluruhan yang dirasa dan diyakini benar oleh seseorang mengenai dirinya sebagai individu, ego, dan hal-hal yang dilibatkan di dalamnya. Konsep diri adalah keyakinan yang dimiliki individu tentang atribut atau cita-cita yang dimilikinya (Brehm dan Kassin, 1993), atau dapat dimengerti sebagai pengetahuan dan keyakinan yang dimiliki individu tentang karakteristik atau ciri-ciri pribadinya (Worchel dkk, 2000).

Pada awalnya konsep diri merupakan suatu konstruk yang bersifat umum atau yang lebih dikenal dengan istilah *unidimensional* (Prasetyo, 2006). Konsep diri umum merupakan generalisasi pemahaman konsep diri tanpa melihat deskripsi spesifik dari apa yang dilihat secara khusus. Hal ini mengandung arti bahwa konsep diri umum merupakan pemahaman seorang individu terhadap diri mereka secara umum tanpa melihat bagian-bagian yang lebih spesifik dari diri mereka (Puspasari, 2007).

Perkembangan konsep diri selanjutnya lebih mengarah pada konsep diri yang bersifat spesifik atau yang lebih dikenal dengan istilah *multidimensional*.

Konsep diri spesifik merupakan pola penilaian konsep diri individu, sehingga bisa mendapatkan gambaran diri individu dari berbagai sudut pandang yang beragam dan dinamis (Metivier, 2009). Jika hanya ada satu penjelasan mengenai konsep diri *unidimensional*, maka pada konsep diri *multidimensional* dapat melihat diri seseorang dari berbagai konteks, seperti konsep diri spiritual, konsep diri sosial, konsep diri terhadap lingkungan dan lain sebagainya (James, dalam Mativier, 2009).

## **2. Aspek-Aspek Konsep Diri**

Menurut Agoes Dariyo (2007), konsep diri bersifat multi aspek yaitu meliputi :

### **1. Aspek Fisiologis**

Aspek fisiologis dalam diri berkaitan dengan unsur-unsur, seperti warna kulit, bentuk, berat dan tinggi badan, raut muka, memiliki kondisi badan yang sehat, normal/cacat dan lain sebagainya. Karakteristik mempengaruhi bagaimana seseorang dalam melakukan penilaian tentang dirinya, tak dapat dipungkiri pula orang lain pun menilai seseorang diawali dengan penilaian terhadap hal-hal yang bersifat fisiologis atau fisik tubuh. Masyarakat sering kali melakukan penillaian fisik yang kemudian dijadikan sebagian besar respon seseorang terhadap perilaku orang lain.

### **2. Aspek Psikologis**

Aspek-aspek psikologis meliputi tiga hal, yaitu :

- a. Kognitif (kecerdasan, minat dan bakat, kreativitas, kemampuan konsentrasi)

Tujuan aspek kognitif berorientasi pada kemampuan berfiki yang mencakup kemampuan intelektual yang lebih sederhana, yaitu mengingat, sampai pada kemampuan memecahkan masalah yang menuntut siswa untuk menghubungkan dan menggabungkan beberapa ide, gagasan, metode atau prosedur yang dipelajari untuk memecahkan masalah tersebut. Dengan demikian, aspek kognitif adalah kegiatan mental yang sering berawal dari tingkat pengetahuan sampai ke tingkat yang paling tinggi yaitu evaluasi.

- b. Afeksi (ketahanan, ketekunan, keuletan kerja, motivasi berprestasi, toleransi stress)

Ranah afektif adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai. Ranah afektif mencakup watak dan perilaku., seperti perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai.

- c. Konasi (kecepatan dan ketelitian kerja, *coping stress*, resiliensi)

Dalam istilah sehari-hari konasi juga dapat diartikan kehendak atau hasrat. Kehendak adalah suatu fungsi jiwa untuk dapat mencapai sesuatu. Kehendak merupakan suatu kekuatan yang timbul dari dalam dan tampak dari luar yakni gerak-gerik. Hasrat adalah keinginan tertentu yang dapat diulang-ulang.

Konasi bisa pula dikatakan sebagai kemauan yang menjadi salah satu fungsi hidup kejiwaan manusia, atau dalam artian sebagai aktifitas psikis yang mengandung usaha aktif dan berhubungan dengan pelaksanaan dan tujuan. Tujuan adalah titik akhir dari gerakan yang menuju pada satu arah.

### 3. Aspek Psiko-sosiologis

Pemahaman individu yang masih memiliki hubungan dengan lingkungan sosialnya. Suatu individu terhadap lingkungannya dituntut untuk memiliki kemampuan, berinteraksi sosial, komunikasi, serta penyesuaian diri dan bekerja sama dengan mereka. Tuntutan secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi agar individu mentaati peraturan sosial. Dengan demikian, terjadi hubungan mutualisme antara individu dengan lingkungan sosialnya.

Konsep diri sosial, yaitu persepsi, pikiran, perasaan, evaluasi seseorang terhadap kecenderungan sosial yang ada pada diri individu, berkaitan dengan hubungannya dengan dunia di luar dirinya, perasaan mampu, dan berharga dalam lingkup interaksi sosialnya.

### 4. Aspek Psiko-spiritual

Kemampuan dan pengalaman individu yang berhubungan dengan nilai dan ajaran agama. Aspek spiritual meliputi tiga unsur, yaitu ketaatan beribadah, kesetiaan berdoa dan berpuasa, kesetiaan

menjalankan ajaran agama. Spiritual ini bersifat vertikal yang artinya keberadaan individu masih berhubungan erat dengan Tuhan.

#### 5. Aspek Psikoetika dan Moral

Suatu kemampuan dalam memahami dan melakukan perbuatan berdasar nilai-nilai etika dan moralitas. Oleh karena itu, proses penghayatan dan pengamatan individu terhadap nilai-nilai moral tersebut menjadi sangat penting, karena dapat menopang keberhasilan seseorang dalam melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan orang lain.

#### 2. Faktor yang mempengaruhi Konsep diri

Dalam bukunya Hurlock, mengungkapkan kondisi yang mempengaruhi konsep diri remaja meliputi:

##### 9) Kematangan Usia

Remaja yang matang lebih awal, diperlakukan seperti orang yang hampir dewasa. Maka, mengembangkan konsep diri yang positif atau menyesuaikan diri dengan baik.

##### 10) Penampilan Diri

Ketidaksesuaian yang terjadi dalam lingkungannya, atau sesuatu yang berbeda akan mengurangi rasa percaya diri remaja sekalipun hal itu menambah daya tarik fisik. Tiap cacat fisik merupakan sumber memalukan yang mengakibatkan adanya rasa

rendah diri. Sebaliknya, daya tarik fisik menimbulkan konsep diri positif tentang ciri kepribadian dan menambah dukungan sosial.

#### 11) Kepatutan seks

Kepatutan seks dalam penampilan diri, minat, dan perilaku membantu remaja mencapai konsep diri yang baik.

#### 12) Nama dan Julukan

Remaja peka dan malu bila teman-teman sekelompoknya menilai namanya buruk atau bila memberinya julukan dengan nada cemooh.

#### 13) Hubungan Keluarga

Apabila seorang remaja mempunyai kedekatan erat dengan anggota keluarga akan mengidentifikasikan orang tersebut dan ingin mengembangkan pola kepribadian yang sama.

#### 14) Teman-teman sebaya

Teman sebaya memengaruhi pola kepribadian remaja dengan dua cara, yakni : pertama, konsep diri remaja merupakan cerminan dan anggapan tentang konsep teman dan dirinya. Kedua, berada dalam tekanan untuk diterima dalam kelompok tersebut.



### 15) Kreativitas

Remaja yang didorong dari masa kanak-kanak dalam kreatifitas dan tugas bermain dalam akademis, yang turut mengembangkan peran individualitas dan identitas yang memberi pengaruh baik terhadap konsep dirinya.

### 16) Cita-cita

Bila remaja mempunyai cita-cita yang tidak realistik maka akan mengalami kegagalan dan menimbulkan rasa ketidakpercayaan dirinya dan timbul perasaan tidak mampu dan adanya reaksi dimana menyalahkan orang lain atas kegagalannya. Sebaliknya, remaja yang mempunyai cita-cita yang realistik, lebih banyak mengalami keberhasilan daripada kegagalan.

## **3. Konsep Diri Positif dan Negatif**

Secara umum, konsep diri terbagi menjadi dua, yakni konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri yang positif yakni, adanya perasaan harga diri yang positif, penghargaan diri yang positif, dan penerimaan diri yang positif. Sedangkan konsep diri negatif, yakni membenci diri sendiri, tidak menghargai dan menerima diri, serta rendah diri.

Konsep diri yang positif menurut Brooks dan Emmart (1976), yakni :

- 5) Merasa mampu mengatasi masalah. Karena adanya pemahaman diri terhadap kemampuan subyektif untuk mengatasi persoalan-persoalan obyektif yang dihadapi.
- 6) Merasa setara dengan orang lain. Pemahaman bahwa manusia dilahirkan tidak dengan membawa pengetahuan dan kekayaan. Pengetahuan dan kekayaan didapatkan dari proses belajar dan bekerja sepanjang hidup. Pemahaman tersebut menyebabkan individu tidak merasa lebih atau kurang terhadap orang lain.
- 7) Menerima pujian tanpa rasa malu. Pemahaman terhadap pujian, atau penghargaan layak diberikan terhadap individu berdasarkan dari hasil apa yang telah dikerjakan sebelumnya.
- 8) Merasa mampu memperbaiki diri. Kemampuan untuk melakukan proses refleksi diri untuk memperbaiki perilaku yang dianggap kurang.

Sedangkan konsep diri yang negatif menurut Brooks dan Emmart (1976), yakni :

- 6) Peka terhadap kritik. Kurangnya kemampuan untuk menerima kritik dari orang lain sebagai proses refleksi diri.

- 7) Bersikap responsif terhadap pujian. Bersikap yang berlebihan terhadap tindakan yang telah dilakukan, sehingga merasa segala tindakannya perlu mendapat penghargaan.
- 8) Cenderung merasa tidak disukai orang lain. Perasaan subyektif bahwa setiap orang lain disekitarnya memandangi dirinya dengan negatif.
- 9) Mempunyai sikap hiperkritik. Suka melakukan kritik negatif secara berlebihan terhadap orang lain.
- 10) Mengalami hambatan dalam interaksi dengan lingkungan sosialnya. Merasa kurang mampu dalam berinteraksi dengan orang-orang lain.