

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Body shaming

2.1.1. Pengertian body shaming

Dalam kamus Oxford, *body shaming* dalam kata benda berarti tindakan atau praktik memperlakukan seseorang dengan membuat komentar mengejek atau kritis tentang bentuk atau ukuran tubuh mereka. Dan sebagai kata sifat, *body shaming* merupakann ungkapkan ejekan atau kritik tentang bentuk atau ukuran tubuh seseorang (Oxford, 2018).

Dalam situs Rampages US mengatakan *body shaming* adalah tindakan membuat komentar kritis, tentang hal memalukan dari ukuran atau berat badan seseorang. Hasil dari *body shaming* ini yaitu kemunduran kepercayaan diri, atau penilaian negatif terhadap diri sendiri. Konsekuensi ini menyebabkan efek buruk pada wanita dengan mengkategorikan dan menilai kecantikan. Pengaruh keseluruhan adalah perasaan malu pada tubuh dapat mempengaruhi kesehatan mental wanita muda secara negatif, yang dapat membahayakan diri mereka sendiri secara mental dan fisik.

Saat individu mengalami *body shaming* akan ada jarak antara diri dengan tubuh, bahwa individu yang merasa tubuh adalah miliknya dia akan merasa bahwa apa yang diharapkannya pada tubuhnya sebaiknya/seharusnya ada di tubuhnya. Padahal sebenarnya tidak semua yang diharapkan atau diinginkan harus dimiliki. Misalnya, individu akan merasa tidak nyaman dengan kulitnya sendiri karena saat itu media menampilkan standar yang tidak dimiliki kulitnya (Dolezal, 2015).

Body shaming adalah perilaku mengkritik atau mengomentari fisik atau tubuh diri sendiri maupun orang lain dengan cara yang negatif. Entah itu mengejek tubuh gendut, kurus, pendek, atau tinggi sama seperti saat melakukan bullying secara verbal. Korban *body shaming* umumnya akan menarik diri dari keramaian untuk menenangkan diri. Ada banyak perubahan sikap yang akan terjadi, misalnya mudah tersinggung, pendiam, malas makan, hingga depresi.

2.1.2. Ciri-ciri melakukan *body shaming* kepada orang lain

Perilaku *body shaming* menunjukkan beberapa ciri-ciri yang dapat kita kenali sebagai berikut:

2.1.2.1. Menganggap tubuhnya paling gemuk, padahal kenyataannya tidak

Secara tidak langsung atau tidak sadar sering membandingkan tubuh sendiri dengan orang lain. Sekurus apapun wanita, biasanya ia akan selalu merasa paling gemuk diantara teman-temannya. Padahal, kenyataannya tubuhnya terbilang ideal.

Menurut psikoterapi Karen R. Koenig, M. Ed, LCSW, komentar ini bisa jadi sangat menyakitkan bagi orang lain. Bila melakukannya, hal ini dapat mempermalukan teman atau orang sekitar yang berat badannya berlebih.

2.1.2.2. Menyuruh orang lain untuk olahraga

Mungkin mengira bahwa hanya sekedar memberikan informasi penting yang patut dicoba oleh orang lain, padahal bisa jadi orang tersebut malah tersinggung dan menganggap anda menyuruhnya olahraga karena tubuhnya gemuk.

2.1.2.3. Senang membandingkan tubuh orang lain

Menganggap tubuh sendiri paling ideal diantara orang lain. Ini bukan berarti baik karena rasa percaya diri anda sedang meningkat, tapi justru tanda body shaming yang harus dihindari. Secara tidak sadar kita sedang membandingkan tubuh diri sendiri dengan orang lain yang bertubuh gemuk atau kurus daripada kita. Apalagi sampai menganggap diri kita telah sukses menjalani hidup sehat sedangkan yang lain tidak.

2.1.2.4. Mengungkapkan Keprihatinan Atas Bentuk Tubuh Seseorang

Seseorang yang mengungkapkan perkataan kepada orang lain seperti “Loe kalau punya badan jangan gemuk, nanti bisa terkena diabetes” atau perkataan seperti “Coba deh diet agar badan kamu lebih sehat dan tidak mudah sakit”.

Ungkapan diatas seperti sebuah bentuk kepedulian atau perhatian, namun sesungguhnya itu masuk dalam kategori body shaming secara tidak langsung.

Seorang pendiri Brand pakaian Plus-Size CurveWOW, Darrel Freeman mengungkapkan “Beranggapan bahwa seseorang yang kelebihan berat badan itu tidak sehat, dietnya asal-asalan atau malas adalah sebuah prasangka dan ketidakpekaan. Mungkin saja mereka mengalami gangguan kesehatan, dan sebenarnya sudah menjalani gaya hidup sehat. Tapi kan mereka tidak harus memberitahumu tentang itu. Kecuali mereka membahasnya lebih dulu, kamu harus berhenti tanya-tanya.

2.1.2.5. Ekspresi Kaget Pada Saat Ada Orang Gemuk Olahraga

Menunjukkan ekspresi terkejut atau lebih parah memberi ucapan selamat pada saat mengetahui orang yang kelebihan berat badan berolahraga, secara tidak sadar merupakan suatu perilaku body shaming atau lebih detailnya fat shaming.

Orang yang gemuk atau berat badannya berlebih masih dapat berolahraga dan melakukan banyak aktivitas secara intensif. Oleh karena itu sebaiknya jangan memberi selamat atau bertingkat kaget ketika teman anda yang berat badannya berlebih memutuskan untuk olahraga demi kesehatannya.

2.1.2.6. Memberi Saran Tentang Memakai Baju

Memberikan saran kepada teman tentang bagaimana dia harus berpakaian supaya terlihat nyaman atau langsing dalam beraktivitas adalah tindakan yang tidak membantu, namun justru suatu perbuatan body shaming yang bisa saja membuat teman anda menjadi tersinggung. Hal pengecualian jika dia sendiri yang meminta saran dalam berpakaian kepada anda.

Darrel Freeman menambahkan, “Dengan begitu menyiratkan bahwa mereka tidak bisa memakai baju tertentu dan harus berbusana dengan cara-cara tertentu sesuai ukuran tubuh mereka. Boleh saja bersikap jujur dan membantu tapi jangan kamu yang memutuskan apa yang boleh dan tidak untuk dia pakai.

2.1.2.7. Menghakimi Cara Diet Seseorang

Biarkan ketika orang ingin berpakaian, berkelakuan atau makan, merupakan hak dan kebebasan mereka. Terlepas

jika perbuatan itu baik atau tidak untuk mereka. Bagi anda hal tersebut bukan tempatnya untuk memutuskan apakah orang yang gemuk harus makan yoghurt atau es krim.

Darrel Freeman juga berujar “Bagaimana orang bisa merasa bahagia dan percaya diri jika mereka terus-terusan ditekan untuk diet menurunkan berat badan”.

2.1.2.8. Memuji yang Tidak Pada Tempatnya

Memberikan pujian seperti “Wow, kamu ganteng yang sekarang. Turun berapa kilo berat badanmu? atau “Kamu nggak gemuk kok, kamu cantik” Secara sekilas, dua kalimat diatas memberikan kesan memuji. Namun komentar yang terlihat ‘positif’ tersebut malah dapat dianggap sebaliknya.

Jika anda mengatakan “kamu gak gemuk, kamu cantik, adalah sebuah isyarat bahwa bertubuk gemuk itu adalah sesuatu yang tidak baik. Artinya juga seseorang tidak dapat bertubuh gemuk dan dianggap cantik. Padahal masalahnya tidak melulu seperti itu. Orang dapat terlihat cantik dan bertubuh gemuk di waktu yang bersamaan.

2.1.2.9. Skinny Shaming

Perbuatan body shaming tidak hanya terjadi terhadap orang gemuk saja, namun juga pada orang kurus. Harus diingat, berkomentar tentang tubuh orang dengan “terlalu kurus”, “kurang gizi” atau “banyak makan agar sehat” adalah salah satu contoh perilaku body shaming.

Sebelum memberikan komentar atau mengejek tubuh orang lain yang terlalu kurus atau ceking, kerempeng dan lainnya ada beberapa hal yang harus kamu ketahui.

Beberapa orang mempunyai metabolisme tubuh yang cepat menjadikan sulit untuk mereka dalam menaikkan berat badan. Ada juga yang menyukai olahraga hampir setiap hari menjadikan tubuh mereka selalu terlihat kurus, dan bisa juga sebab mereka menderita gangguan pola makan dan atau sedang melakukan perawatan yang intensif. Anda tidak akan pernah tahu, dan sebaiknya tidak perlu tahu apabila mereka memang tidak ingin menjelaskannya.

2.1.2.10. Kamu Lumayan Cantik/Ganteng untuk Ukuran...

Berujar kepada oran lain seperti “Kamu lumayan cantik/ganteng ya untuk ukuran orang gemuk. Orang yang kulitnya hitam. Orang Asia, Orang Kurus”.

Dari ungkapan diatas merupakan sebuah petunjuk jika standar kamu terhadap istilah ‘cantik atau ganteng’ sangat rendah. Cantik dan ganteng bukan saja dimiliki wanita yang bertubuh ramping, berkulit putih atau berambut hitam-lurus. Namun kecantikan atau ganteng dapat datang dalam segala bentuk, warna kulit serta ukuran tubuh. Contoh lainnya seperti “Istrinya gendut banget”, “Kok kamu terlihat lebih hitam ya”, “Wah, bibir kamu lebar bener”.

2.1.2.11. Mengomentari makanan orang lain

Mengatakan bahwa makanan orang lain yang sedang mereka konsumsi merupakan makanan yang mengandung kalori tinggi dan lemak yang bisa membuat berat badan naik (Safitri, 2018).

2.1.3. Hukuman untuk Pelaku Body Shaming

Adapun hukum yang diterima oleh pelaku *body shaming* dapat dikenakan Undang-Undang ITE (Informasi dan Transaksi Elektronik) dengan ancaman penjara 4 tahun atau denda sebesar Rp. 750 juta jika ada pihak yang melaporkan.

Pelaku yang melakukan *body shaming* di media sosial bisa dijerat dengan Pasal 27 ayat 3 (jo), pasal 45 ayat 3 (jo). UU No 11 Tahun 2008 mengenai ITE yang saat ini menjadi UU No. 19 Tahun 2016 yang merupakan delik aduan (Safitri, 2018).

2.2. Pengertian remaja

Masa remaja, menurut Mappiare (1982), berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai dengan 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai dengan 21/22 tahun adalah remaja akhir. Menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, dan bukan 21 tahun seperti ketentuan sebelumnya (Hurlock, 1991). Pada usia ini, umumnya anak sedang duduk di bangku sekolah menengah (Asrori, 2016).

World Health Organization dalam mendefinisikan remaja lebih bersifat konseptual, ada tiga kriteria yaitu biologis, psikologik dan sosial ekonomi, dengan batasan usia antara 10-20 tahun, yang secara lengkap definisi tersebut berbunyi sebagai berikut:

Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.

2.2.1. Individu mengalami perkembangan psikologik dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.

2.2.2. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri (Sarwono, 2015).

Konsep tentang “remaja”, bukanlah berasal dari bidang hukum, melainkan berasal dari bidang ilmu-ilmu sosial lainnya seperti Antropologi, Sosiologi, Psikologi, dan Paedagogi. Tidak mengherankan kalau dalam berbagai undnag-undang yang ada di berbagai negara di dunia tidak dikenal istilah “remaja”. Di Indonesia sendiri, konsep “remaja” tidak dikenal dalam sebagian undnag-undang yang berlaku. Hukum Indonesia hanya mengenal anak-anak dan dewasa, walaupun batasan yang diberikan untuk itu pun bermacam-macam (Sarwono, 2015).

Mendefinisikan remaja untuk masyarakat Indonesia sama sulitnya dengan menetapkan definisi remaja secara umum. Masalahnya adalah karena Indonesia terdiri dari berbagai macam suku, adat, dan tingkatan sosial-ekonomi maupun pendidikan. Walau demikian, sebagai pedoman umum kita dapat menggunakan batasan usia 11-24 tahun dan belum menikah untuk remaja Indonesia dengan pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut:

2.2.1. Usia 11 tahun adalah usia ketika pada umumnya tanda-tanda seksual sekunder mulai tampak (kriteria fisik)

2.2.2. Di banyak masyarakat Indonesia, usia 11 tahun sudah dianggap akil balig, baik menurut adat maupun agama, sehingga masyarakat tidak lagi memperlakukan mereka sebagai anak-anak (kriteria sosial).

2.2.3. Pada usia tersebut mulai ada tanda-tanda penyempurnaan perkembangan jiwa seperti tercapainya identitas diri (*ego identity*, menurut Erik erikson), tercapainya fase genital dari perkembangan psikoseksual (menurut Freud) dan tercapainya puncak perkembangan kognitif (Pieget) maupun moral (Kohlberg) (kriteria psikologis).

2.2.4. Batas usia 24 usia merupakan batas maksimal, yaitu untuk memberi peluang bagi mereka yang sampai batas usia tersebut masih menggantungkan diri pada orang tua, belum mempunyai hak-hak penuh sebagai orang dewasa (secara adat/tradisi), belum bisa memberikan pendapat sendiri dan sebagainya. Dengan perkataan lain, orang-orang yang sampai batas usia 24 tahun belum dapat memenuhi persyaratan kedewasaan secara sosial maupun psikologis, masih dapat digolongkan remaja. Golongan ini cukup banyak terdapat di Indonesia, terutama dari kalangan masyarakat kelas menengah ke atas yang mempersyaratkan berbagai hal (terutama pendidikan setinggi-tingginya) untuk mencapai kedewasaan. Akan tetapi, dalam kenyataannya cukup banyak pula orang yang mencapai kedewasaannya sebelum usia tersebut. Dalam definisi diatas, suatu perkawinan sangat menentukan, karena arti perkawinan masih sangat penting di masyarakat kita pada umumnya. Seorang yang sudah menikah, pada usia berapa pun dianggap dan diperlukan sebagai orang dewasa penuh, baik secara hukum maupun dalam kehidupan masyarakat dan keluarga. Karena itu definisi remaja di sini dibatasi khusus untuk yang belum menikah (Sarwono, 2015).

Perkembangan lebih lanjut, istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Hurlock, 1991). Pandangan ini didukung oleh Piaget (Hurlock, 1991) yang mengatakan bahwa secara psikologis, remaja adalah suatu usia dimana individu menjadi terintergrasi ke dalam masyarakat dewasa, suatu usia dimana anak tidak merasa bahwa dirinya berada dibawah tingkat orang yang lebih tua melainkan merasa sama, atau paling tidak sejajar. Memasuki masyarakat dewasa ini mengandung banyak aspek afektif, lebih atau kurang dari usia pubertas (Sarwono, 2015).

Remaja juga sedang mengalami perkembangan pesat dalam aspek intelektual. Transformasi intelektual dari cara berpikir remaja ini memungkinkan mereka tidak hanya mampu mengintegrasikan dirinya ke dalam masyarakat dewasa, tapi juga merupakan karakteristik yang paling menonjol dari semua periode perkembangan (Shaw dan Costanzo, 1985).

Remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Mereka sudah tidak termasuk golongan anak-anak, tetapi belum juga dapat diterima secara penuh untuk masuk ke golongan orang dewasa. Remaja ada di antara anak dan orang dewasa. Oleh karena itu, remaja seringkali dikenal dengan fase “mencari jati diri” atau fase “topan dan badai”. Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikis (Monks dkk., 1989). Namun, yang perlu ditekankan disini adalah bahwa fase remaja merupakan fase perkembangan yang tengah berada pada masa amat petensial, baik dilihat dari aspek kognitif, emosi maupun fisik.

2.3. Tugas-tugas perkembangan masa remaja

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja, menurut Hurlock (1991) adalah berusaha:

- 2.3.1. Mampu menerima keadaan fisiknya
- 2.3.2. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
- 2.3.3. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
- 2.3.4. Mencapai kemandirian emosional
- 2.3.5. Mencapai kemandirian ekonomi

- 2.3.6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat
- 2.3.7. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
- 2.3.8. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa
- 2.3.9. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan
- 2.3.10. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga (Asrori, 2016).

Tugas-tugas perkembangan fase remaja ini amat berkaitan dengan perkembangan kognitifnya, yaitu fase operasional formal. Kematangan pencapaian fase kognitif akan sangat membantu kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangan itu dengan baik. Agar dapat memenuhi dan melaksanakan tugas-tugas perkembangan itu dengan baik. Agar dapat memenuhi dan melaksanakan tugas-tugas perkembangan, diperlukan kemampuan kreatif remaja. Kemampuan kreatif ini banyak diwarnai dengan perkembangan kognitifnya (Asrori, 2016).

2.4. Karakteristik umum perkembangan remaja

Masa remaja seringkali dikenal dengan masa mencari jati diri, oleh Erickson disebut dengan identitas ego (*ego identity*) (Bischof, 1983). Ini terjadi karena masa remaja merupakan peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Ditinjau dari segi fisiknya, mereka sudah bukan anak-anak lagi melainkan sudah seperti orang dewasa, tetapi jika mereka diperlakukan sebagai orang dewasa, ternyata belum dapat menunjukkan sikap dewasa.

Oleh karena itu, ada sejumlah sikap yang sering ditunjukkan oleh remaja yaitu sebagai berikut:

2.4.1. Kegelisahan

Sesuai dengan fase perkembangannya, remaja mempunyai banyak idealisme, angan-angan, atau keinginan yang hendak diwujudkan di masa depan. Namun, sesungguhnya remaja belum memiliki banyak kemampuan yang memadai untuk mewujudkan semua itu. Serangkali angan-angan dan keinginannya jauh lebih besar dibandingkan dengan kemampuannya.

Setelah itu, di satu pihak mereka ingin mendapat pengalaman sebanyak-banyaknya untuk menambah pengetahuan, tetapi di pihak lain mereka merasa belum mampu melakukan berbagai hal dengan baik sehingga tidak berani mengambil tindakan mencari pengalaman langsung dari sumbernya. Tarik-menarik antara angan-angan yang tinggi dengan kemampuannya yang masih belum memadai mengakibatkan mereka diliputi oleh perasaan gelisah.

2.4.2. Pertentangan

Sebagai individu yang sedang mencari jati diri, remaja berada pada situasi psikologis antara ingin melepaskan diri dari orang tua dan perasaan masih belum mampu untuk mandiri. Oleh karena itu, pada umumnya remaja sering mengalami kebingungan karena sering terjadi pertentangan pendapat antara mereka dengan orang tua. Pertentangan yang sering terjadi itu menimbulkan keinginan remaja untuk melepaskan diri dari orang tua kemudian ditentangnya sendiri karena dalam diri remaja ada keinginan untuk memperoleh rasa aman. Remaja sesungguhnya belum begitu berani mengambil resiko dari tindakan meninggalkan lingkungan keluarganya yang jelas aman bagi dirinya. Tambahan pula keinginan melepaskan diri itu belum disertai dengan kesanggupan untuk berdiri sendiri tanpa bantuan orang tua dalam soal keuangan.

Akibatnya, pertentangan yang sering terjadi itu akan menimbulkan kebingungan dalam diri remaja itu sendiri maupun pada orang lain

2.4.3. Mengkhayal

Keinginan untuk menjelajah dan bertualang tidak semuanya tersalurkan. Biasanya hambatan dari segi keuangan atau biaya. Sebab, menjelajah lingkungan sekitar yang luas akan membutuhkan biaya yang banyak, padahal kebanyakan remaja hanya memperoleh uang dari pemberian orang tuanya. Akibatnya, mereka lalu mengkhayal, mencari kepuasan, bahkan menyalurkan khayalannya melalui dunia fantasi. Khayalan remaja putra biasanya berkisar pada soal prestasi dan jenjang karier, sedang remaja putri lebih mengkhayalkan romantika hidup. Khayalan ini tidak selamanya bersifat negatif. Sebab khayalan ini kadang-kadang menghasilkan sesuatu yang bersifat konstruktif, misalnya timbul ide-ide tertentu yang dapat direalisasikan.

2.4.4. Aktivitas Berkelompok

Berbagai macam keinginan para remaja seringkali tidak dapat terpenuhi karena bermacam-macam kendala, dan yang sering terjadi adalah tidak tersedianya biaya. Adanya bermacam-macam larangan dari orang tua seringkali melemahkan atau bahkan mematahkan semangat para remaja. Kebanyakan remaja menemukan jalan keluar dari kesulitannya setelah mereka berkumpul dengan rekan sebaya untuk melakukan kegiatan bersama. Mereka melakukan suatu kegiatan secara berkelompok sehingga berbagai kendala dapat diatasi bersama-sama (Singgih DS, 1980).

2.4.5. Keinginan Mencoba Segala Sesuatu

Pada umumnya, remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi (*high curiosity*). Karena didorong oleh rasa ingin tahu yang tinggi, remaja cenderung ingin bertualang menjelajah segala sesuatu, dan mencoba segala sesuatu yang belum pernah dialaminya. Selain itu, didorong juga oleh keinginan seperti orang dewasa menyebabkan remaja ingin mencoba melakukan apa yang sering dilakukan oleh orang dewasa. Akibatnya, tidak jarang sembunyi-sembunyi, pria mencoba merokok karena sering melihat orang dewasa melakukannya. Seolah-olah dalam hati kecilnya berkata bahwa remaja ingin membuktikan kalau sebenarnya dirinya mampu berbuat seperti yang dilakukan oleh orang dewasa. Remaja putri seringkali mencoba memakai kosmetik baru, meskipun sekolah melarangnya.

Oleh karena itu, yang amat penting bagi remaja adalah memberikan bimbingan agar rasa ingin tahunya yang tinggi dapat terarah kepada kegiatan-kegiatan yang positif, kreatif, dan produktif, misalnya ingin menjelajah alam sekitar untuk kepentingan penyelidikan atau ekspedisi. Jika keinginan semacam itu mendapat bimbingan dan penyaluran yang baik, akan menghasilkan kreativitas remaja yang sangat bermanfaat, seperti kemampuan membuat alat-alat elektronika untuk kepentingan komunikasi, menghasilkan temuan ilmiah remaja yang bermutu, menghasilkan temuan ilmiah yang berbobot, menghasilkan kolaborasi musik dengan teman-temannya, dan sebagainya. Jika tidak, dikhawatirkan dapat menjurus kepada kegiatan atau perilaku negatif, misalnya: mencoba narkoba, minum-minuman keras, penyalahgunaan obat, atau perilaku seks pranikah yang berakibat terjadinya kehamilan (Soerjono Soekanto, 1989).

2.5. Konsep diri

2.5.1. Pengertian Konsep Diri

Konsep diri, sebagai sebuah konstruk psikologi didefinisikan secara berbeda oleh para ahli. Seifert dan Hoffnung (1994) mendefinisikan konsep diri sebagai pemahaman mengenai diri atau ide tentang konsep diri. Santrock (1996) menggunakan istilah konsep diri pada evaluasi bidang tertentu dari konsep diri. Atwater (1987) menyimpulkan bahwa konsep diri adalah keseluruhan gambaran diri, yang meliputi persepsi seseorang tentang dirinya, perasaan, keyakinan dan nilai-nilai yang berhubungan dengan dirinya (Marliani, 2016).

Menurut Atwater (1984) yang dikutip oleh Desmita (2009), konsep diri merupakan sistem dinamis dan kompleks, keyakinan yang dimiliki seseorang tentang dirinya, termasuk sikap, perasaan, persepsi, nilai-nilai dan tingkah laku yang unik dari individu tersebut. Cawagas (Pudjijogyanti, 1998) menegaskan bahwa konsep diri mencakup seluruh pandangan individu terhadap dimensi fisik, karakteristik pribadi, motivasi, kelemahan, kelebihan atau kecakapan, kegagalan dan sebagainya (Marliani, 2016).

Berdasarkan beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut.

- 2.5.1.1. Konsep diri adalah gagasan tentang konsep diri yang mencakup keyakinan, pandangan, dan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri.
- 2.5.1.2. Konsep diri adalah cara melihat konsep diri sebagai pribadi, merasakan konsep diri, dan mengelola kemampuan berpikir seseorang. Konsep diri akan masuk

ke pikiran bawah sadar dan akan berpengaruh terhadap tingkat kesadaran seseorang pada suatu waktu.

- 2.5.1.3. Konsep diri bukanlah sesuatu yang dibawa sejak lahir. Kita tidak dilahirkan dengan konsep diri tertentu. Bahkan, ketika kita lahir, kita tidak memiliki konsep diri, tidak memiliki pengetahuan tentang diri, dan tidak memiliki pengharapan bagi diri kita sendiri, serta tidak memiliki penilaian apa pun terhadap diri kita sendiri (Marliani, 2016).

Dengan demikian, konsep diri terbentuk melalui proses belajar yang berlangsung sejak masa pertumbuhan hingga dewasa. Lingkungan, pengalaman, dan pola asuh orang tua turut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan konsep diri seseorang. Sikap dan response orangtua serta lingkungan akan menjadi bahan informasi bagi anak untuk menilai siapa dirinya (Marliani, 2016).

Anak-anak yang tumbuh dan dibesarkan dalam pola asuh yang keliru atau negatif, seperti perilaku orangtua yang suka memukul, mengabaikan, kurang memberikan kasih sayang, melecehkan, menghina, tidak berlaku adil dan seterusnya, ditambah dengan lingkungan yang kurang mendukung, cenderung mempunyai konsep diri yang negatif. Hal ini dikarenakan anak cenderung menilai dirinya berdasarkan apa yang ia alami dan dapatkan dari lingkungannya. Jika lingkungan memberikan sikap yang baik dan positif, ia akan merasa dirinya berharga, sehingga berkembang konsep diri yang positif (Marliani, 2016).

Semakin baik atau positif konsep diri seseorang, semakin mudah ia mencapai keberhasilan. Hal ini dikarenakan dengan konsep diri yang baik/positif, seseorang akan bersikap optimis, berani mencoba

hal-hal baru, berani sukses dan berani gagal, penuh percaya diri, antusias, merasa diri berharga, berani menetapkan tujuan hidup, serta bersikap dan berpikir secara positif. Sebaliknya, semakin jelek atau negatif konsep diri, semakin sulit seseorang untuk berhasil. Konsep diri yang jelek/negatif akan memunculkan rasa tidak percaya diri, takut gagal sehingga tidak berani mencoba hal-hal yang baru dan menantang, merasa diri bodoh, rendah diri, merasa tidak berguna, pesimis, serta berbagai perasaan dan perilaku inferior lainnya (Marliani, 2016).

2.5.2. Aspek-aspek Konsep Diri

Menurut Calhoonn dan Acocella (1995) konsep diri memiliki 3 aspek, yaitu:

2.5.2.1. Pengetahuan

Individu memiliki pengetahuan tentang segala hal mengenai dirinya. Pada aspek ini, informasi dirinya tersebut membuat individu mengenal dan mengetahui cara memperlakukan dirinya.

Pada aspek pengetahuan terdiri dari beberapa aspek didalamnya, yaitu:

2.5.2.1.1. Fisik

Pengetahuan individu terhadap fisik, kesehatan, dan keahlian yang ada pada dirinya.

2.5.2.1.2. Diri Pribadi

Individu mengetahui bagaimana kepribadiannya terlepas dari penilaian terhadap fisik dan hubungan dengan orang lain.

2.5.2.1.3. Moral

Individu memiliki pengetahuan tentang dirinya dalam konteks nilai-nilai moral, agama, hubungan dengan Tuhan dan pandangan terhadap diri yang baik dan buruk

2.5.2.1.4. Keluarga

Pengetahuan individu terhadap peran dirinya dalam keluarga dan sejauh mana hubungan antara individu dengan keluarga dalam kehidupannya.

2.5.2.1.5. Sosial

Pengetahuan individu berkaitan dengan bagaimana interaksi individu terhadap orang lain dalam lingkup yang lebih luas.

2.5.2.2. Harapan

Aspek yang kedua adalah harapan. Setelah individu memahami dirinya maka individu menyatakan bahwa dirinya memiliki pandangan terhadap masa depan. Individu memiliki harapan terhadap masa depannya dan tentu setiap individu memiliki harapan yang berbeda-beda. Dalam aspek ini, individu juga memiliki pandangan diri ideal. Harapan diri ideal di masa depan menjadi motivasi bagi individu untuk menentukan perilakunya dalam mencapai harapannya.

2.5.2.3. Penilaian

Pada aspek ini, individu berperan sebagai penilai dan mengevaluasi dirinya sendiri. individu menilai dan melakukan evaluasi diri berkaitan dengan kesesuaian antara identitas serta harapan diri idealnya. Hal ini berkaitan dengan harga diri individu apakah individu tersebut menerima dirinya apadanya dengan gambaran diri (Willianto, 2017).

2.5.3. Komponen Konsep Diri

Terdapat lima komponen konsep diri, yaitu gambaran diri (*body image*), ideal diri (*self ideal*), harga diri (*self esteem*), peran diri (*self role*) dan identitas diri (*self identity*). Gambaran diri adalah sikap individu terhadap tubuhnya, baik secara sadar maupun tidak sadar, meliputi performance, potensi diri, fungsi tubuh, serta persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh. Cara individu memandang diri berdampak penting terhadap aspek psikologis. Gambaran yang realistik terhadap menerima dan menyukai bagian tubuh akan memberi rasa aman dalam menghindari kecemasan dan meningkatkan harga diri. Selain itu individu yang stabil, realistik dan konsisten terhadap gambaran dirinya, dapat mendorong suksesnya dalam kehidupan.

Ideal diri adalah persepsi individu tentang perilakunya, disesuaikan dengan standar pribadi yang terkait dengan cita-cita, harapan, dan keinginan, tipe orang yang diidam-idamkan, dan nilai yang ingin dicapai. Sementara harga diri adalah penilaian individu terhadap hasil yang dicapai, dengan cara menganalisis seberapa jauh perilaku individu tersebut sesuai dengan ideal diri. Harga diri dapat diperoleh melalui orang lain dan diri sendiri. Aspek utama harga diri adalah dicintai, disayangi, dikasihi orang lain dan mendapat

penghargaan dari orang lain. Komponen lainnya adalah peran diri yang diartikan sebagai pola perilaku, sikap, nilai dan aspirasi yang diharapkan individu berdasarkan posisinya dimasyarakat. Setiap individu disibukkan oleh berbagai macam peran yang terkait dengan posisinya pada setiap saat, selama ia masih hidup (Sunaryo, 2004).

2.5.4. Bentuk Konsep Diri

Atwater (Desmita, 2009) mengidentifikasi konsep diri dalam tiga bentuk, yaitu:

- 2.5.4.1. Body image, kesadaran tentang bentuk tubuhnya, yaitu cara seseorang melihat dirinya sendirinya;
- 2.5.4.2. Ideal self, yaitu cita-cita dan harapan-harapan seseorang mengenai dirinya;
- 2.5.4.3. Social self, yaitu cara orang lain melihat dirinya (Marliani, 2016).

2.5.5. Jenis-jenis Konsep Diri

Menurut Calhoonn dan Acocella (1995) konsep diri memiliki dua jenis pada seorang individu, yaitu:

2.5.5.1. Konsep diri positif

Konsep diri positif memiliki sifat stabil dan bervariasi. Konsep diri positif cukup luas dalam menampung seluruh pengalaman mental individu tentang dirinya yang menjadi positif. Selain itu, individu mampu menerima pendapat atau fakta-fakta tentang dirinya sendiri, sehingga ia mampu menerima dirinya sendiri dan orang lain dengan segala kelebihan dan kekurangan.

2.5.5.2. Konsep diri negatif

Konsep diri negatif bisa terlalu kaku atau stabil. Individu yang memiliki konsep diri negatif tidak memiliki pengetahuan dan pandangan yang banyak mengenai dirinya sendiri, sehingga ia tidak memiliki perasaan kestabilan dan keutuhan diri. Hal ini menyebabkan rasa cemas yang selalu mengancam dirinya. Selain itu, mereka selalu menilai dirinya negatif dan merasa keadaan dirinya tidak cukup baik. Mereka merasa tidak berharga dibandingkan orang lain. Mereka merasa cemas ketika menghadapi informasi mengenai dirinya yang buruk, serta menganggap hal itu sebagai ancaman (Willianto, 2017).

2.5.6. Dimensi Konsep Diri

Para ahli psikologi juga berbeda pendapat dalam menetapkan dimensi konsep diri. Akan tetapi, secara umum, sejumlah ahli menyebutkan tiga dimensi konsep diri dengan menggunakan istilah yang berbeda-beda. Paul J. Cenci (1993) menyebutkan ketiga dimensi konsep diri dengan istilah dimensi gambaran diri (*self image*), dimensi penilaian diri (*self-evaluation*), dan dimensi cita-cita diri (*self-ideal*). Sebagian ahli menyebutnya dengan istilah citra diri, harga diri, dan diri ideal. Adapun Calhoun dan Acocella (1990) menyebutkan dimensi utama dari konsep diri, yaitu dimensi pengetahuan, dimensi pengharapan, dan dimensi penilaian (Marliani, 2016).

2.5.6.1. Dimensi pengetahuan

Dimensi ini mencakup konsep diri atau gambaran tentang diri, yang pada gilirannya akan membentuk citra diri.

Gambaran diri merupakan pandangan seseorang dalam berbagai peran yang dilakoninya, seperti sebagai orangtua, suami atau istri, karyawan, pelajar dan seterusnya;

pandangan tentang watak kepribadian yang dirasakan, seperti jujur, setia, gembira, bersahabat, aktif dan seterusnya; pandangan tentang sikap diri; kemampuan, kecakapan dan berbagai karakteristik lainnya yang melekat pada diri seseorang. Dengan kata lain, dimensi pengetahuan (kognitif) dari konsep diri mencakup segala sesuatu yang kita pikirkan tentang diri pribadi, seperti “saya pintar”, “saya cantik”, “saya anak baik”, dan seterusnya.

Menurut Centi (1993), persepsi diri sering tidak sama dengan kenyataan yang sebenarnya.

2.5.6.2. Dimensi pengharapan

Dimensi ini merupakan dimensi yang menggambarkan sesuatu yang dicita-citakan pada masa depan. Pengharapan ini merupakan diri-ideal (*self-ideal*) atau diri yang dicita-citakan. Cita-cita diri (*self-ideal*) terdiri atas dambaan, aspirasi, harapan dan keinginan seseorang sekalipun dambaan, aspirasi, dan keinginan tersebut belum tentu sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya dimiliki seseorang. Harapan menjadi faktor paling penting dalam menentukan perilaku seseorang yang akan membangkitkan kekuatan yang mendorongnya menuju masa depan dan akan memandu aktivitas dalam perjalanan hidupnya.

2.5.6.3. Dimensi penilaian

Penilaian konsep diri merupakan pandangan seseorang tentang harga atau kewajaran orang tersebut sebagai pribadi. Menurut Calhoun dan Acocella (1990), setiap hari kita berperan sebagai penilai tentang diri kita sendiri, menilai apakah kita bertentangan dengan pengharapan bagi diri kita sendiri (saya dapat menjadi apa), dan standar yang

kita tetapkan bagi diri sendiri (saya seharusnya menjadi apa).

Hasil penilaian tersebut membentuk rasa harga diri, yaitu seberapa besar kita menyukai konsep diri. Orang yang hidup dengan standar dan harapan-harapan untuk dirinya sendiri, yang menyukai siapa dirinya, apa yang sedang dikerjakannya, dan akan ke mana dirinya akan memiliki rasa harga diri yang tinggi (*high self-esteem*). Sebaliknya, orang yang terlalu jauh dari standar dan harapan-harapannya akan memiliki rasa harga diri yang rendah (*low self-esteem*). Dengan demikian, dapat dipahami bahwa penilaian akan membentuk penerimaan terhadap diri (*self-acceptance*), serta harga diri (*self-esteem*) seseorang (Marliani, 2016).

2.5.7. Pengaruh Konsep Diri

Konsep diri mempunyai peranan penting dalam menentukan tingkah laku seseorang. Cara seseorang memandang dirinya tercermin dari perilakunya. Artinya, perilaku individu akan selaras dengan cara ia memandang dirinya sendiri. Apabila memandang dirinya tidak mempunyai cukup kemampuan untuk melakukan suatu tugas, seluruh perilakunya akan menunjukkan ketidakmampuannya tersebut (Marliani, 2016).

Menurut Felker (1974), ada tiga peranan penting konsep diri dalam menentukan perilaku seseorang, yaitu sebagai berikut:

2.5.7.1. Self-concept as maintainer of inner consistency

Konsep diri memainkan peranan dalam mempertahankan keselarasan batin seseorang. Individu senantiasa berusaha untuk mempertahankan keselarasan batinnya. Jika ide, perasaan, persepsi, atau pikiran tidak seimbang

atau saling bertentangan, akan terjadi situasi psikologis yang tidak menyenangkan.

Untuk menghilangkan ketidakselarasan tersebut, individu harus mengubah perilaku atau memilih suatu sistem untuk mempertahankan kesesuaian antara individu dan lingkungannya. Untuk itu, ia harus menolak gambaran yang diberikan oleh lingkungannya mengenai dirinya atau berusaha mengubah dirinya seperti apa yang diungkapkan lingkungan sebagai cara untuk menjelaskan kesesuaian dirinya dengan lingkungan.

2.5.7.2. Self-concept as an interpretation of experience

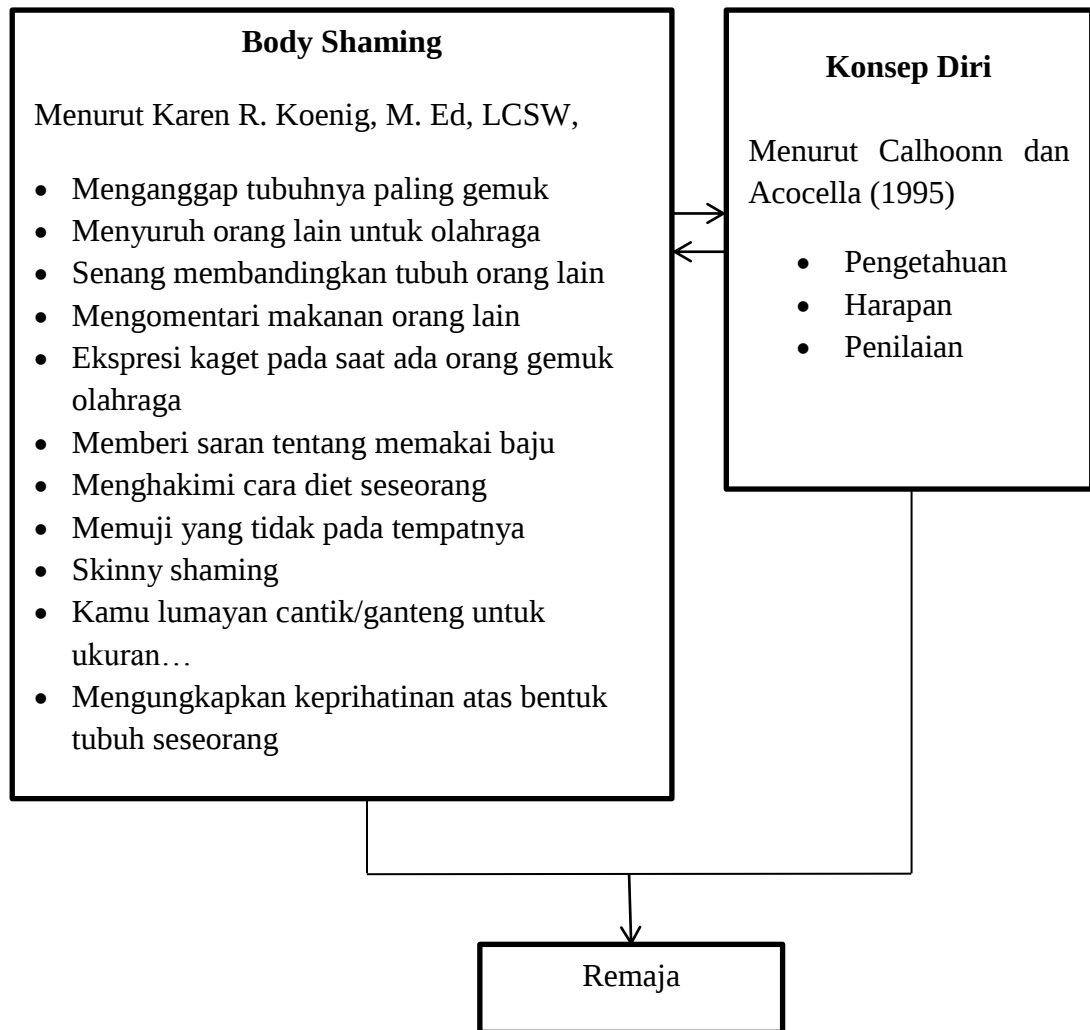
Konsep diri menentukan cara individu memberikan penafsiran atas pengalamannya. Seluruh sikap dan pandangan individu terhadap dirinya sangat mempengaruhi individu tersebut dalam menafsirkan pengalamannya.

Sebuah kejadian akan ditafsirkan secara berbeda antara individu yang satu dan individu lainnya karena masing-masing individu mempunyai sikap dan pandangan yang berbeda terhadap diri mereka. Tafsiran negatif terhadap pengalaman hidup disebabkan oleh pandangan dan sikap negatif terhadap dirinya sendiri. Sebaliknya, tafsiran positif terhadap pengalaman hidup disebabkan oleh pandangan dan sikap positif terhadap dirinya.

2.5.7.3. Self-concept as set of expectations

Konsep diri juga berperan sebagai penentu pengharapan individu. Pengharapan ini merupakan inti dari konsep diri. McCandless (Felker, 1974) menyebutkan bahwa konsep diri merupakan seperangkat harapan dan evaluasi terhadap perilaku yang merujuk pada harapan-harapan tersebut (Marliani, 2016).

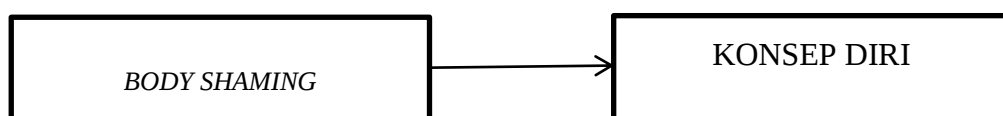
2.6. Kerangka teori



Gambar 2.1 Kerangka teori

2.7. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian pada dasarnya adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan (Notoatmodjo, 2012).



Gambar 2.2 Kerangka Konsep Penelitian tentang Hubungan *body shaming* dengan konsep diri remaja.

2.8. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari kata hipo (lemah) dan tesis (pernyataan), yaitu suatu pernyataan yang masih lemah dan membutuhkan pembuktian untuk menegaskan apakah hipotesis dapat diterima atau harus ditolak, berdasarkan fakta atau data empiris yang telah dikumpulkan dalam penelitian. Hipotesis juga merupakan sebuah pernyataan tentang hubungan yang diharapkan antara dua variabel atau lebih yang dapat diuji secara empiris (Hidayat, 2014).

Adapun dalam penelitian ini akan mengambil hipotesis sebagai:

Ha : Adanya hubungan antara *body shaming* dengan konsep diri pada remaja