

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang menunjukkan bahwa masa remaja dimulai dari awal pubertas hingga tercapainya kematangan, umumnya pada wanita mulai dari usia 12 tahun dan usia 14 tahun pada pria. Menurut Hurlock, masa remaja ditandai dengan masa kanak-kanak yang mulai matang secara seksual sampai dewasa secara hukum. Masa remaja dibagi jadi 2 jenis, ialah masa remaja awal diawali pada usia 13-17 tahun, sedangkan masa remaja akhir diakhiri pada usia 17- 20 tahun.<sup>1</sup> Jadi remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak yang mencapai kedewasaan secara seksual sampai dewasa secara hukum yang dibagi jadi 2 jenis, ialah masa remaja awal dan masa remaja akhir.

Sedangkan Menurut Papalia dan Olds, remaja adalah masa yang mana terdapat pergantian atau peralihan dari kanak-kanak ke dewasa yang dimulai pada usia 12 tahun dan selesai pada awal usia 20-an tahun. Pada usia remaja, terjadinya fenomena tentang tren gaya hidup yang mudah dan cepat berkembang, sehingga banyak diikuti oleh para remaja terutama perempuan yang sangat mudah mengikuti serta terbawa arus perubahan.<sup>2</sup> Kemajuan tren gaya hidup di kalangan remaja menjadi salah satu aspek yang mendesak bagi para remaja untuk mengikuti tren agar tidak tertinggal terkait penampilan fisik dan gaya hidup. Hal ini dianggap penting di kalangan remaja karena mereka sangat mudah mengikuti arus perubahan, sehingga mereka tidak ingin ketinggalan untuk melakukan perubahan terkait penampilan fisik dan gaya hidup.

Pada masa remaja ini banyak mengalami perubahan yang diantaranya perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan yang paling menonjol pada masa remaja yaitu perubahan fisik, remaja yang merasa tubuhnya kurang ideal akan melakukan bermacam cara untuk mencapai penampilan fisik yang ideal. Perubahan

---

<sup>1</sup> Shilppy A. Octavia, *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*, (Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2020), h. 1.

<sup>2</sup> Dian Budiargono, *Berkomunikasi Ala Net Generation*. (Jakarta: Kompas Gramedia, 2015), h. 3.

fisik ini mempunyai tantangan yang sedikit kompleks, ditambah lagi dengan situasi remaja yang mempunyai kecondongan mulai membuat ikatan sosial dengan teman-teman sebayanya.<sup>3</sup> Dalam hal ini, masa remaja lebih mementingkan penampilan fisiknya dibandingkan aspek yang lain karena kondisi fisik yang kurang ideal di kalangan remaja akan menjadi bahan candaan oleh teman-teman sebayanya, sehingga individu akan merasa malu dengan kondisi fisik yang dimilikinya.

Sedangkan menurut Santrock, perubahan fisik yang dialami oleh remaja akan menghambat hubungan sosial dengan orang lain, sehingga beberapa remaja yang merasa malu atau rendah diri dengan kondisi fisiknya akan menghindari situasi atau orang-orang tertentu. Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja akan menjadi perhatian yang berlebih terhadap bentuk tubuhnya, terutama selama masa pubertas pada remaja awal.<sup>4</sup> Jadi remaja yang merasa malu atau rendah diri mengenai perubahan fisik yang dirasa kurang ideal, mereka akan menghindari situasi atau orang-orang tertentu. Hal ini dikarenakan biasanya sering dijadikan sebagai bahan candaan oleh teman-teman sebaya maupun orang-orang di sekitar lingkungan yang biasa kita kenal dengan *body shaming*.

Menurut Merriam Webster, munculnya istilah *body shaming* pertama kali diketahui pada 1996. Penulis buku *Fat Shame: Stigma and the Fat Body in American Culture*, Amy Erdman Farrell mengatakan pada *International Business Times* bahwa industri diet sudah dimulai pada 1920-an. Farrell berpendapat demikian karena saat itu terdapat begitu banyak iklan diet.

Farrell mengemukakan bahwa awal mula *body shaming* terjadi dalam pengenalan kartu pos berfigur “Wanita gemuk” pada awal tahun 1900-an di Amerika Serikat yang banyak dibeli hanya sebagai bahan olokan. Akan tetapi, perlakuan *body shaming* ini diyakini dengan mulai adanya kultur penindasan atau

---

<sup>3</sup> Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana, 2011), h. 24.

<sup>4</sup> Ida Umami, *Psikologi Remaja*, (Yogyakarta: Idea Press, 2019), h. 29.

*bullying* di tengah kehidupan masyarakat dan campur tangan media yang membangun paradigma mengenai standar kecantikan.<sup>5</sup>

Sedangkan menurut Chaplin, *body shaming* merupakan tindakan membandingkan, mengkritik atau menghina fisik, dan penampilan atau citra diri seseorang yang dilakukan oleh orang lain atau diri sendiri sehingga menimbulkan perasaan malu.<sup>6</sup> Individu yang menghadapi perlakuan *body shaming* akan menimbulkan perasaan malu pada dirinya karena tindakan mengomentari fisik, penampilan atau citra diri yang mereka dapatkan dari orang lain membuat harga dirinya rendah. Dan *body shaming* juga dapat dilakukan oleh diri sendiri dengan menyalahkan atau membandingkan kondisi fisik yang ada pada dirinya sekarang karena dirinya merasa malu akibat komentar negatif orang lain yang mengomentari, mengkritik atau menghina fisiknya tersebut.

Allah SWT memberikan penjelasan tentang larangannya mengolok-ngolok kaum lainnya dengan saling mencela sebutan dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah panggilan (fisik). Sebagaimana Allah berfirman dalam Qur'an Surat Al-Hujurat ayat 11 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِالْألقَابِ بِئْسَ الإِسْمُ الفُسُوقُ بَعْدَ الإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾

Artinya:

*Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang*

<sup>5</sup> Dewi Umaroh, "Body Shaming dalam Perspektif Hadist: Kajian atas Fenomena Tayangan Komedi Layar Televisi" *Jurnal Studi al-Qur'an dan Hadist*, Vol. 3 No. 1 (2021), h. 130.

<sup>6</sup> Chaplin J.P, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2005), h. 129.

*buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah panggilan (fisik) setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim. (QS. Al-Hujurāt [49]:11).*

Dalam ayat ini, Allah mengingatkan mukmin supaya jangan ada suatu kaum mengolok kaum yang lain atau melakukan *body shaming* karena boleh jadi, mereka yang diolok-olok itu pada sisi Allah jauh lebih mulia dan terhormat dari mereka yang mengolok-olokan. Demikian pula di kalangan perempuan, jangan ada segolongan perempuan yang mengolok-ngolok perempuan yang lain karena boleh jadi mereka yang diolok-olok itu pada sisi Allah lebih baik dan terhormat daripada perempuan yang mengolok-ngolok tersebut.

Fenomena *body shaming* ini sudah tidak asing lagi didengar dalam kehidupan sehari-hari, bahkan sering dilakukan sebagai bentuk candaan dalam mengomentari bentuk tubuh orang lain terutama di kalangan remaja yang sedang memasuki fase perubahan fisik yang paling menonjol. *Body shaming* dengan mengomentari tubuh seseorang termasuk *bullying* secara verbal yang tindakan ini dilakukan dengan cara mengejek, meenghina, mengomentari, memaki, menggosip dan lain sebagainya.<sup>7</sup>

Selain itu, banyak sekali penyebab *body shaming* di media sosial yang memiliki potensi untuk menimbulkan dampak negatif, salah satunya *body shaming* berupa komentar negatif dan mencela penampilan fisik, ukuran dan bentuk tubuh, maupun berat badan orang lain. Bentuk *body shaming* yang sering terlihat di media sosial, khususnya platform instagram, yaitu *fat shaming*: kritikan atau komentar negatif mengenai bentuk tubuh seseorang yang dianggap gemuk, *skinny shaming*: kritikan atau komentar negatif yang dianggap kurus, kritikan atau komentar yang dianggap pendek, dan kritikan atau komentar negatif yang dianggap memiliki kulit warna hitam (gelap).<sup>8</sup>

Dalam hal ini, tentu saja membuat seseorang belomba-lomba untuk mencapai standar kecantikan ideal dengan melakukan bermacam cara agar terlihat seperti

---

<sup>7</sup> Andika Wahyuni, Novita Maulidya, "Persepsi Remaja Tentang Body Shaming" *Jurnal IKRA-ITH Humanoria*, Vol. 5 No. 2 (Juli 2021), h. 156.

<sup>8</sup> Nahdifa Salsabillah Riyandi, Mochammad Sa'id, "Kita, Media Sosial, dan Body Shaming", *Jurnal Buletin KPIN*, Vol 7 No 3, (Februari 2021), h. 1.

orang-orang yang memiliki tubuh sesuai dengan standar ideal masyarakat yang dilihatnya di media sosial, khususnya platform instagram. Hal ini dilakukan untuk menghindari perlakuan *body shaming* yang kerap terjadi di kalangan masyarakat yang menyebabkan seseorang merasa tidak percaya diri dengan kondisi fisiknya dan sering membanding-bandingkannya dengan bentuk tubuh orang lain, sehingga individu akan melakukan *body shaming* terhadap diri sendiri karena telah membanding-bandingkan kondisi fisiknya dengan bentuk tubuh orang lain.

Sebagaimana disebutkan dalam hadist riwayat Abu Daud yang menjelaskan bahwa sikap Nabi Muhammad SAW terhadap pelecehan bentuk fisik, seperti yang dilakukan oleh Aisyah dengan mengomentari bentuk fisik Shafiyah, beliau berkata:

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ : قُلْتُ لِلنَّبِيِّ حَسْبُكَ مِنْ صَفِيَّةَ كَذَا وَكَذَا قَالَ لِي بَعْضُ الرُّوَاهُ : تُعْنِي قَصِيرَةٌ ،  
فَقَالَ : لَقَدْ قُلْتَ كَلِمَةً لَوْ مَرَّ بِهَا الْبَحْرُ لَمَرَّ بِحَتُّهُ

Artinya:

*Dari Aisyah beliau berkata: Aku pernah berkata kepada Nabi Shallallahu 'Alaihi Wa Sallam: "Cukup bagimu dari Shafiyah 'begini dan begitu.' 'Sebagian Rawi berkata: 'Aisyah mengatakan Shafiyah Pendek'. Maka Nabi Shallallahu 'Alaihi Wa Sallam berkata: "Sungguh engkau telah mengucapkan suatu kalimat tersebut dicampur dengan air laut niscaya akan merubah rasanya (karena sangat kotor dan bau sehingga bisa merubah air laut). (HR. Abu Daud)".<sup>9</sup>*

Dalam hadist ini, Nabi Muhammad SAW tidak suka dengan komentar Aisyah yang mengomentari fisik Shafiyah karena tubuhnya yang pendek. Nabi Muhammad SAW bahkan memberikan gambaran bagaimana buruknya ucapan Aisyah. Andaikan ucapannya bercampur dengan air laut, maka air laut itu akan berubah menjadi buruk akibat ucapan tersebut.

Dengan demikian, perilaku *body shaming* harus segera dihilangkan dengan menghilangkan kebiasaan mengomentari tubuh orang lain karena perilaku ini dapat menyakiti perasan dan mempermalukan diri orang lain. Korban *body shaming* di kalangan remaja mengakibatkan rasa tidak percaya diri karena mereka merasa malu

<sup>9</sup> Abu Daud, no 475, At-Thirmidzi 2502 dan Ahmad 6/189.

dengan kondisi tubuh yang dirasa kurang ideal. Permasalahan penampilan fisik dinilai penting di kalangan remaja karena bentuk tubuh yang kurang ideal akan rentan memperoleh perlakuan *body shaming* oleh teman sebaya ataupun lingkungannya, sehingga memicu menurunnya kepercayaan diri remaja yang diakibatkan oleh rasa tidak puas dengan penampilan fisiknya.

Menurut Fatimah, kepercayaan diri adalah tindakan positif seseorang orang yang memampukan dirinya untuk meningkatkan penilaian positif kepada diri sendiri, suasana ataupun lingkungannya.<sup>10</sup> Jadi kepercayaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming* akan memiliki hambatan untuk mampu bersikap positif dalam meningkatkan penilaian positif kepada diri sendiri, suasana ataupun lingkungan. Dalam hal ini, sikap positif di kalangan remaja perlu dilkakukan dalam meningkatkan rasa kepercayaan diri pada remaja yang mengalami *body shaming*.

Sedangkan menurut Hakim, kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap berbagai aspek kelebihan yang dimilikinya dan membuat kemampuan untuk mencapai tujuan hidup.<sup>11</sup> Keyakinan terhadap kelebihan yang dimiliki dalam segala aspek dapat dijadikan cara untuk membentuk kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming* yang diharapkan akan memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan dalam hidup. Dengan demikian, tujuan hidup pada remaja yang kepercayaan dirinya menurun akibat *body shaming* akan terhambat apabila tidak memiliki keyakinan terhadap segala kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dari berbagai aspek.

Dengan melihat banyaknya dampak negatif yang diakibatkan oleh *body shaming*, pemerintah pun ikut andil alih dalam hal ini. Jika melakukan *body shaming* secara verbal, maka pelaku diberikan sanksi Pasal 310 KUHP dengan ancaman hukuman 9 bulan. Sedangkan para pelaku *body shaming* di media sosial akan dijerat undang-undang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE). Pelaku penghinaan (termasuk *body shaming*) di media sosial dapat dijerat dengan pasal 27 ayat 3 (jo), pasal 45 ayat 3 (jo) UU No 11 Tahun 2008 tentang informasi dan

---

<sup>10</sup> Enung Fatimah, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010), h. 149.

<sup>11</sup> Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, (Jakarta: Purwa Suara, 2005), h. 6.

Transaksi Elektronik yang kini menjadi UU No 19 Tahun 2016. Ancaman hukumannya tidak main-main, bisa penjara paling lama 4 tahun atau denda paling banyak 750 juta.<sup>12</sup>

Adapun kasus *body shaming* di Indonesia pada tahun 2022 yang sempat viral di media sosial twitter mengenai unggahan *driver Grab Car* yang diduga melakukan *body shaming*. Dalam postingannya, pengunggah menceritakan bahwa adiknya dikatai oleh *driver* dengan sebutan pendek, hitam, dan dekil. Selain itu, *driver* juga menambahkan kata-kata “Emank laku?” untuk mengatai dan menyamakan adiknya dengan sapi. Namun setelah ditelpon sang Ibu, terduga pelaku menjawab bahwa apa yang dilakukannya adalah bercanda. Sedangkan kondisi sang adik menurut pengunggah, saat ini sedang terpuruk akibat *body shaming* yang dilakukan oleh *driver* tersebut.<sup>13</sup>

Sedangkan kasus mengenai *body shaming* di Desa Teluk Lada berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan kepada 4 remaja korban *body shaming* berkisar pada usia 16-17 tahun dengan inisial FY, DA, RF, dan SR yaitu faktor penyebab mereka mengalami perlakuan *body shaming* dikarenakan terlihat perbedaan fisik yang menonjol di antara teman-teman sebaya lainnya, sehingga mereka sering mendapatkan ejekan atau komentar negatif terhadap kondisi fisiknya yang dilakukan oleh teman-teman sebaya dan orang-orang di sekitar lingkungannya. Kebanyakan orang-orang di sini masih menganggap *body shaming* sebagai hal yang lumrah dilakukan karena perilaku mengejek, mengomentari, atau menghina kondisi fisik orang lain dijadikan sebagai bahan candaan dan topik dalam sebuah pertemanan. Setelah mengalami *body shaming*, mereka mengalami permasalahan menurunnya kepercayaan diri yang berbeda-beda, di antaranya sebagai berikut;

Pertama, masalah yang dialami oleh responden FY yaitu sering mendapatkan ejekan “Cungkring” dan “Tepos” oleh teman-teman sebaya maupun orang-orang di sekitar lingkungannya. FY sering diejek dengan sebutan “Cungkring” dan “Tepos”

---

<sup>12</sup> Shalsabila Dhiya, Subaidah Ratna, Muhammad Iftar, “Kebijakan Formulasi Hukum Pidana Tentang Penghinaan Citra Tubuh (Body Shaming)”, *Journals.usm.ac.id*, Vol. 1 No. 1 (April 2020), h. 109.

<sup>13</sup> Nur Rohmi Aida, “Viral, Unggahan Driver Lakukan Body Shaming ke penumpang, Ini Penjelasan Grab”, *Kompas*, (06 Juli 2022), h. 1.

karena kondisi fisiknya yang terlalu kurus, sehingga sering dijadikan sebagai bahan candaan dan topik dalam sebuah pertemanan. Selain itu, FY pernah mendapatkan komentar negatif oleh orang-orang di sekitar lingkungannya di belakang, seperti “Ih kurus amat, dia diet tah?” sambil tertawa. Hal ini menjadi faktor penyebab FY merasa semakin tidak percaya diri dengan kondisi fisiknya yang terlalu kurus karena tidak sesuai dengan standar tubuh ideal yang dipandang orang-orang terhadap kondisi fisik yang dimilikinya sekarang.

Kedua, responden DA mengalami rasa tidak percaya diri pada kondisi fisiknya yang gendut karena teman-teman sebayanya sering mengejek dengan sebutan “Dugong” dan “Ndut”. Hampir setiap hari DA mendapatkan perlakuan *body shaming* dengan sebutan “Dugong” dan “Ndut” karena teman-teman sebayanya menganggap hal ini biasa dilakukan sebagai bahan candaan. Selain itu, banyak teman-teman dan orang-orang disekitar lingkungan DA menyuruhnya untuk melakukan diet dengan memberikan komentar bahwa “Badan kamu terlalu besar atau gendut dan kamu harus diet supaya terlihat lebih cantik”. Hal ini tentunya membuat DA menjadi gagal menerima dirinya sendiri, sehingga dirinya merasa tidak percaya diri dengan kondisi fisik yang ada pada dirinya.

Ketiga, responden RF mengalami permasalahan yang menyebabkan dirinya merasa semakin tidak percaya diri dengan kondisi fisiknya yang pendek. Hampir setiap hari RF mendapatkan perlakuan *body shaming* dengan sebutan “Cebol” yang dilakukan sebagai bahan candaan oleh teman-teman sebayanya. Selain itu, RF pernah mendapatkan komentar negatif bahwa dirinya pendek seperti, “Ih, kamu ko pendek banget?” dari teman-teman sebaya maupun orang-orang di sekitar lingkungannya. Dan RF pun menjadi sering menyalahkan dirinya sendiri dan membandingkan kondisi fisiknya yang kurang ideal dibandingkan dengan teman-teman sebaya lainnya, sehingga sering berpikir negatif bahwa dirinya tidak sempurna karena memiliki tubuh yang pendek.

Keempat, responden SR sering mengalami *body shaming* mengenai warna kulitnya yang coklat cenderung ke hitam dengan sebutan “Si Hitam” dan “Si Imut” alias item mutlak. Hal ini membuat SR semakin tidak percaya dengan warna kulit yang dimilikinya sekarang, sehingga mempengaruhinya untuk memiliki kulit yang



putih supaya terlihat sesuai standar ideal masyarakat. Kebanyakan orang-orang di sana masih memandang bahwa standar ideal cantik adalah orang yang berkulit putih, sehingga SR sering diejek “Si Hitam” dan “Si Imut” oleh teman-teman sebaya dan orang-orang yang berada di sekitar lingkungannya.

Dengan demikian, remaja yang menjadi korban *body shaming* harus segera diatasi dengan pemberian bantuan oleh seorang ahli profesional atau konselor dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming*. Dalam pemberian bantuan untuk remaja korban *body shaming*, peneliti menggunakan teknik *cognitive restructuring* yang diharapkan remaja korban *body shaming* dapat meningkatkan kepercayaan diri terhadap penampilan fisiknya yang dirasa kurang ideal dengan mengubah pola pikir yang irasional menjadi rasional, pola pikir yang negatif menjadi positif, sehingga dijadikan solusi untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming*.

Teknik *cognitive restructuring* adalah upaya membantu konseli untuk berlatih dengan cara berlainan, mengubah pemikiran yang salah, dan menggantinya dengan pemikiran rasional, realistis dan positif. Kekeliruan berfikir diekspresikan dengan pernyataan negatif yang mengindikasikan terdapatnya pola pikir dan keyakinan irasional.<sup>14</sup> Jadi teknik *cognitive restructuring* ini digunakan untuk mengarahkan perbaikan pemikiran yang salah yang disebabkan oleh pola pikir yang irasional, sehingga pola pikir yang diekspresikan dengan pernyataan negatif dapat berubah menjadi pernyataan yang rasional, realistis dan positif.

Sedangkan menurut Meichenbaum, teknik *cognitive restructuring* adalah teknik yang mengacu dalam pendekatan *cognitive behavior therapy* yang digunakan untuk memodifikasi pola pikir yang terkonsentrasi pada pesan-pesan negatif yang disampaikan orang lain ataupun diri sendiri dan mematahkan keaktifitasannya dalam mengambil tindakan.<sup>15</sup> Jadi teknik *cognitive restructuring* adalah teknik yang digunakan untuk mengubah pola pikir negatif yang dapat mempengaruhi perilaku

---

<sup>14</sup> Rika Damyanti, Puti Ami Nurjanah “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTSN 2 Bandar Lampung”, *Jurnal Bimbingan Konseling*, Vol. 3 No 2 (2016), h. 291.

<sup>15</sup> Winkel. W.S, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Jakarta: PT. Grasindo, 1991), h. 617.

akibat pesan-pesan negatif yang disampaikan oleh orang lain ataupun diri sendiri, sehingga menggantikannya menjadi pikiran yang lebih positif dan rasional.

Oleh karena itu, teknik *cognitive restructuring* ini dapat mengubah pola pikir yang salah pada remaja korban *body shaming* mengenai penampilan fisik mereka yang dirasa kurang ideal. Pernyataan negatif yang mereka pikirkan menyebabkan menurunnya kepercayaan diri akibat sering mendapatkan perlakuan *body shaming* oleh teman sebaya maupun lingkungannya. Dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* kepada remaja korban *body shaming* ini diharapkan individu dapat berfikir secara positif dan rasional, sehingga mereka dapat meningkatkan kepercayaan diri dengan kelebihan yang dimiliki dan menjadikan mereka lebih berkembang dengan tidak memikirkan komentar negatif dari teman-teman sebaya maupun orang-orang di sekitar lingkungan tentang kekurangan yang mereka miliki.

Berdasarkan permasalahan dari latar belakang di atas, terdapat banyaknya fenomena *body shaming* yang terjadi di kalangan remaja, khususnya pada remaja di Desa Teluk Lada yang mengalami rasa tidak percaya diri akibat perlakuan *body shaming* yang didapatkan dari teman sebaya maupun lingkungannya. Maka dalam penelitian ini, peneliti merasa tertarik menggunakan teknik *cognitive restructuring* karena dirasa tepat untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming* dengan judul **“Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Remaja Korban Body Shaming”**. (Studi Kasus di Desa Teluk Lada, Kec. Sobang, Kab. Pandeglang, Banten).

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah ini diambil berdasarkan dari latar belakang masalah, sehingga penulis akan berusaha menemukan jawaban dari rumusan masalah tersebut. Berikut ini rumusan masalah yang dimaksud antara lain adalah:

1. Bagaimana kondisi psikologis remaja korban *body shaming*?
2. Bagaimana penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming*?
3. Bagaimana hasil penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming*?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan hasil dari rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kondisi psikologis remaja korban *body shaming*.
2. Untuk mengetahui penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming*.
3. Untuk mengetahui hasil penerapan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming*.

### D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan hasil dari tujuan penelitian di atas, maka manfaat yang diharapkan dari penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritik
  - a. Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai ilmu pengetahuan dan wawasan terkait masalah yang diteliti yaitu, teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming*.
  - b. Penelitian ini pula diharapkan bermanfaat dalam memberikan ilmu pengetahuan dan wawasan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, khususnya dapat dijadikan sebagai materi rujukan untuk Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam di masa mendatang.
2. Manfaat Praktis
  - a. Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk konselor dalam meningkatkan kompetensi dan keterampilan, sehingga mampu membantu mengatasi masalah konseli dengan menggunakan teknik *cognitive restructuring* untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja korban *body shaming*.
  - b. Penelitian ini pula diharapkan bermanfaat untuk konseli dalam menanggulangi permasalahannya dengan menggunakan teknik *restructuring cognitive* untuk meningkatkan kepercayaan diri karena menjadi korban *body shaming*.

### E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah batas pengertian yang dijadikan pedoman untuk melakukan suatu aktivitas ataupun pekerjaan, misalnya penelitian. Oleh sebab itu,

definisi pula disebut kegiatan karena dijadikan sebagai pedoman untuk melakukan suatu penelitian ataupun pekerjaan tertentu.<sup>16</sup>

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut:

1. Teknik *cognitive restructuring* adalah teknik yang dapat menggantikan pikiran-pikiran, pernyataan-pernyataan, keyakinan-keyakinan negatif dan irasional, sehingga individu menjadi lebih positif dan rasional.
2. Kepercayaan diri adalah suatu kepercayaan terhadap diri sendiri atas apa yang dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya, dan bagaimana orang itu memandang dirinya dengan cara utuh dengan merujuk pada rancangan diri.
3. Remaja adalah masa periode peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang biasanya diawali skitar usia 12-14 tahun dan berakhir pada umur 18-20 tahun-an. Pada masa remaja ini mempunyai keragaman yang amat besar terhadap kebudayaan, status sosial ekonomi, dan gaya hidup yang menandai perjalanan hidup mereka.
4. *Body shaming* adalah tindakan yang mengejek, menghina, mengomentari dengan memberikan pendapat kepada seseorang ataupun diri sendiri terhadap kondisi fisik, seperti bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan warna kulit yang dimilikinya.

---

<sup>16</sup> Widjono Hs, *Bahasa Indonesia*, (Jakarta: PT. Gramedia Widia Sarana, 2007), h. 120.

