

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Istilah *bulliying* dan *body shaming* kini menjadi isu populer di masyarakat kita. Budaya dan kebiasaan tersebut banyak terjadi di keseharian kita. Tubuh sebagai fisik dipandang sebagai eksistensi individual dimana manusia dilihat dari kesempurnaan bentuk fisik. Dan orang yang jauh dari standarisasi bentuk fisik yang sempurna sering kali menerima perlakuan *bulliying* verbal.

Kasus *bulliying* verbal merupakan salah satu *bulliying* yang banyak dialami oleh remaja, salah satunya adalah *body shaming*. *Body shaming* adalah istilah yang merujuk pada kegiatan mengkritik dan mengomentari secara negatif fisik atau tubuh diri sendiri ataupun orang lain.¹

Di Indonesia standar bentuk tubuh ideal adalah tubuh yang memiliki keserasian antara berat dan tinggi badan. Tubuh ideal para perempuan digambarkan dengan tubuh yang cenderung kurus, berlekuk kuat, dan sehat sedangkan tubuh ideal laki-laki adalah yang ramping, berotot, dan sehat. Standar ideal tersebut kemudian membentuk citra tubuh pada masyarakat, khususnya para remaja.²

Seseorang yang memiliki citra tubuh positif akan mengembangkan evaluasi positif terhadap tubuhnya. Sebaliknya,

¹ www.google.com/amp/s/idntimes.com/life/inspiration/amp/putri-aisyah/alasan-tak-boleh-lakukan-body-shaming-c1c2-1 (diakses pada 29-10-19 20:00)

² Sakinah, *Ini Bukan Lelucon, Body shaming, citra Tubuh, dampak dan Cara Mengatasinya*, Jurnal Emik Vol 1 No. 1 (Desember 2018), h.54

seseorang yang memiliki harga diri yang negatif akan cenderung meningkatkan citra diri yang negatif pula. Citra tubuh mempengaruhi penerimaan diri seseorang terhadap lingkungannya, sehingga semakin tinggi citra tubuh, maka semakin tinggi pula penerimaan diri seseorang terhadap dirinya. Namun, ketika standar dan penilaian sulit dicapai maka akan dapat menimbulkan perasaan tidak puas terhadap kondisi diri sendiri. Pola pikir ini terus terbawa, sehingga menimbulkan persepsi negatif terhadap citra tubuh cenderung terbentuk jika tidak memiliki bentuk tubuh ideal yang diharapkan.

Adanya citra tubuh memungkinkan seseorang untuk membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain dan menimbulkan rasa malu terhadap tubuh.³ Istilah *body shaming* ditunjukkan untuk mengejek mereka yang memiliki penampilan fisik yang dinilai cukup berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Contoh *body shaming* adalah penyebutan dengan gendut, pesek, cungring, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan tampilan fisik.⁴

Belakangan ini *body shaming* merupakan hal yang lumrah terjadi di kehidupan masyarakat Indonesia, tak hanya di lingkungan masyarakat, bahkan *body shaming* pun terjadi di lingkungan sekolah dan lingkungan Pondok Pesantren. Di lingkungan Pondok Pesantren pun tidak memungkiri perilaku

³Sakinah, *Ini Bukan Lelucon, Body shaming, citra Tubuh, dampak dan Cara Mengatasinya*, Jurnal Emik Vol 1 No. 1 (Desember 2018), h.54-55

⁴Tri Fajriani Fauzia & Lintang Ratri rahmiaji, *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan*, Departemen Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan ilmu Folitik Universitas Diponegoro, h.2

body shaming terjadi, seringkali secara langsung dan tidak langsung teman sebaya menjadikan penampilan fisik sebagai bahan ejekan terhadap individu di dalam kelompoknya.

Body shaming atau mengomentari kekurangan fisik orang lain tanpa disadari sering dilakukan oleh orang-orang meski bukan kontak fisik yang merugikan, namun *body shaming* sudah termasuk jenis perundungan secara verbal atau lewat kata-kata. Bahkan dalam candaan sehari-hari tidak jarang terselip kalimat candaan yang berujung pada *body shaming*. Perilaku *body shaming* dapat menjadikan seseorang semakin tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri baik terhadap lingkungan maupun terhadap orang-orang.

Ditegaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Hujarat ayat 11, menjelaskan bahwa adanya larangan untuk menghina diri sendiri ataupun orang lain.

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُوْنُوْا خَيْرًا
 مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ اَنْ يَّكُوْنَ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوْا
 اَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوْا بِاللُّغۡۢۛبِ بِئْسَ الۡاَسْمُ الۡفُسُوْۢقُ بَعۡدَ الۡاِيْمٰنِ
 وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الظَّٰلِمُوْنَ ﴿١١﴾

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman, janganlah satu kaum mengolok-ngolok kaum yang lain, boleh jadi mereka yang diolok-olok lebih dari mereka yang mengolok-ngolok. Dan janganlah wanita-wanita mengolok wanita-wanita yang lain, boleh jadi wanita-wanita yang diolok-olok lebih baik dari wanita yang mengolok-ngolok. Dan janganlah kalian mencela diri kalian sendiri dan janganlah panggil memanggil dengan gelaran yang

*buruk. Seburuk-buruknya panggilan adalah panggilan yang buruk setelah iman. (Q.S Al-Hujarat ayat 11).*⁵

Dalam ayat ini menjelaskan bahwa Allah Swt melarang hambanya melakukan perilaku *body shaming* atau mengolok-olok orang lain maupun diri sendiri, karena belum tentu orang yang diolok-olok lebih baik dari pada orang yang mengolok-olok, dan Allah Swt melarang memanggil nama seseorang dengan sebutan yang buruk.

Bukan karena tidak ada alasan Allah SWT melarang perilaku *body shaming*, meskipun mengomentari (bahkan menghina) bentuk tubuh orang lain dianggap sebagai candaan, namun perbuatan perilaku mengomentari bentuk fisik seseorang dapat berdampak langsung pada mereka yang mengalaminya. *Body shaming*, baik melalui ucapan maupun sekaligus tindakan yang dilakukan oleh seseorang dapat mengganggu kenyamanan dan menimbulkan dampak yang buruk bagi orang yang menjadi korban *body shaming*. dampak yang ditimbulkan diantaranya yaitu tidak percaya diri, merasa malu dengan keadaan bentuk fisik dan merasa tidak aman, dan berupaya untuk menjadi ideal.

Kehilangan kepercayaan diri dan merasa tidak aman adalah sebagai dua hal yang tidak bisa terpisahkan sebagai dampak *body shaming*. Olokan *body shaming* yang diterima dapat mempengaruhi kepribadian para *korban*

body shaming ini. Mereka cenderung kehilangan kepercayaan diri karena merasa “berbeda” dengan yang lainnya.⁶

⁵Yayasan Penyelenggara Penerjemah Al-Qura'an Departemen Agama RI, Al-Quran dan Terjemahnya, (Semarang : Diponegoro : 2012) h.516

Selain kehilangan kepercayaan diri berupaya untuk melakukan apa saja untuk menjadikan tubuhnya ideal adalah dampak lain dari *body shaming*. seseorang yang mengalami *body shaming* karena bentuk fisiknya akan melakukan hal apa saja untuk membuat fisiknya lebih sempurna dan bisa diterima oleh orang yang sering mengolok-ngoloknya.

Melihat dampak yang timbulkan oleh perilaku *body shaming* ini berbahaya terhadap korban *body shaming* maka diperlukannya bimbingan konseling oleh penulis terhadap korban *body shaming*, peneliti menggunakan teori *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk meningkatkan *Self Esteem* atau harga diri korban *body shaming*.

Rational Emotive Therapy (RET) ini memiliki tujuan untuk memperbaiki atau merubah persepsi atau pemikiran-pemikiran korban *body shaming* terhadap citra tubuh korban *body shaming* sehingga korban *body shaming* lebih bisa berpikir secara rasional terhadap citra tubuhnya. Selain untuk membuat korban *body shaming* berfikir secara rasional terhadap citra tubuhnya, penelitian ini pun bertujuan untuk meningkatkan harga diri korban *body shaming*. karena apabila korban *body shaming* memiliki harga diri (*Self Esteem*) yang tinggi maka akan lebih menerima dirinya, lebih percaya diri, dan melakukan perubahan-perubahan yang positif untuk dirinya.

⁶Sakinah, “*Ini Bukan Lelucon, Body shaming, citra Tubuh, dampak dan Cara Mengatasinya*”, Jurnal Emik Vol 1 No. 1 (Desember 2018), h.62

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah tersebut sebagai berikut:

1. Bagaimana kondisi *self esteem* pada santri korban *body shaming* di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in?
2. Bagaimana penerapan dan hasil teknik *Rational Emotive Therapy* (RET) bisa meningkatkan *Self Esteem* pada santri korban *Body Shaming* di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian adalah sebagai berikut?

1. Untuk mengetahui kondisi *self esteem* santri korban *body shaming* di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in.
2. Untuk mengetahui penerapan teknik *Rational Emotive Therapy* (RET) dalam meningkatkan *self esteem* korban *body shaming* di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian yang telah diuraikan di atas maka, manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi tambahan bagi perkembangan ilmu Bimbingan dan Konseling khususnya hususnya tentang peningkatan *Self Esteem* atau harga diri terhadap korban *body shaming*

2. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan bidang konseling khususnya tentang penyelesaian masalah yang dialami oleh korban *body shaming* dalam meningkatkan harga diri (*Self Esteem*) kepada korban *body shaming*
- b. Menjadi sebuah pengetahuan dan pengalaman bagi penulis mengenai masalah yang diteliti

2. Manfaat praktis

Diharapkan agar skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan dapat membantu bagaimana cara meningkatkan harga diri pada korban *body shaming* dengan menggunakan teori *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk meningkatkan harga diri (*Self Esteem*) terhadap korban *body shaming*

E. Tinjauan Pustaka

Dalam penelitian ini, peneliti membutuhkan tinjauan pustaka sebelum melakukan penelitian. Tinjauan ini dengan tujuan untuk mengetahui apakah penelitian ini telah diteliti oleh orang lain, dan apabila telah diteliti dimanakahletak perbedaannya. Setelah peneliti membaca dan mempelajari sebanyak 2 skripsi dari 2 orang penulis, yaitu:

1. Skripsi yang ditulis oleh Riananda Regita Cahyani dengan judul “Efektivitas *Cognitive Behavioral Teraphy* untuk

Menurunkan Tingkat *Body Shame*". Di kampus Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Fakultas Psikologi, Program Studi Psikologi. Perbedaan antara peneliti dengan penelitian ini adalah, peneliti sebelumnya membahas cara menurunkan tingkat *body shame* menggunakan teori *Cognitive Behavioral Teraphy* (CBT). Sedangkan peneliti ini menjelaskan cara meningkatkan harga diri (*Self Esteem*) korban *body shaming* menggunakan Teori *Rational Emotive Theraphy* (RET).⁷

2. Skripsi yang ditulis oleh Tuti Mariana Damanik dengan judul "Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami *Body Shame*". Di kampus Universitas Sanata Dharma, fakultas psikologi, program studi psikologi. Skripsi ini membahas dan meneliti tentang psikologis perempuan yang mengalami *body shaming* yang timbul karena dampak dari *body shaming* seperti gangguan makan, defresi, dan rendahnya harga diri korban *body shaming*. skripsi ini memiliki persamaan dan perbedaan dengan peneliti ini. Persamaanya yaitu sama-sama membahas tentang kasus *body shaming*, dan perbedaan dari peneliti sebelumnya dan peneliti ini adalah peneliti sebelumnya hanya meneliti tentang *body shaming* tidak melakukan proses terapi atau konseling terhadap korban *body shaming*, sedangkan peneliti ini membahas tentang *body shaming* dan melakukan proses terapi atau konseling terhadap korban *body shaming*

⁷Regita Cahyani dengan judul "*Efektivitas Cognitive Behavioral Teraphy untuk Menurunkan Tingkat Body Shame*" (Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim)

menggunakan teori *Rational Emotive Therapy* (RET) dalam meningkatkan *self esteem* terhadap korban *body shaming*.⁸

F. Kerangka Teori

1. RET

a. Pengertian RET

RET singkatan dari *Rational Emotive Therapy* adalah suatu rancangan terapeutik, dalam konseling dan psikoterapi, yang di kembangkan oleh Albert Ellis. Pemakaian rancangan ini lebih mementingkan berfikir rasional sebagai tujuan terapeutik, menekankan modifikasi atau perubahan keyakinan irasional yang telah merusak berbagai konsekuensi emosional dan tingkah laku, atau ringkasnya konseli didukung untuk menggantikan ide tidak irasional dengan yang rasional, berancangan permasalahan-permasalahan dalam hidup.⁹

Pada awalnya teori ini bernama *Rational Therapy* (terapi rasional) dikembangkan oleh Albert Ellis tahun 1955. Tahun 1961, ia mengubah namanya menjadi teori *Rational Emotive Therapy* (RET). Pada tahun 1993 Albert Ellis mengubah lagi teorinya dengan nama *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT). Teori ini dilatarbelakangi oleh filsafat eksistensialisme yang

⁸Tuti Mariana Damanik dengan judul, *Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body Shame*, (Skripsi, Universitas Sanata Dharma, fakultas psikologi, program studi psikologi)

⁹Andi Mapiare AT, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta : PT Rajagrafindo Persada, 2011). Cet ke-8 h.156

berusaha memahami manusia sebagaimana adanya . manusia adalah makhluk yang berbuat dan berkembang dan merupakan individu dalam satu kesatuan yang berarti, manusia bebas, berfikir, bernafsu dan bertindak. Teori Rasional Emotive Behavior Therapy menolak pandangan aliran psikoanalisis, bahwa peristiwa dan pengalaman individu menyebabkan terjadinya gangguan emosional. Menurut Ellis gangguan-gangguan manusia bukan disebabkan oleh pengalaman eksternal yang menimbulkan emosional, akan tetapi tergantung pada pengertian yang diberikan terhadap peristiwa atau pengalaman itu. Gangguan emosi terjadidisebabkan pikiran-pikiran seorang yang bersifat irasional terhadap peristiwa dan pengalaman yang terjadi.¹⁰

b. Tujuan RET

Rational Emotive Therapy bertujuan untuk memperbaiki dan merubah sikap, persepsi, cara berfikir, keyakinan serta pandangan klien yang irasional, sehingga klien dapat mengembangkan diri dan mencapai hidup yang optimal. Pikiran-pikiran yang dapat menyebabkan klien berpikir irasional, seperti rasa takut, rasa bersalah, cemas, was-was, marah. RET juga bertujuan untuk membantu klien agar dapat menerima kenyataan hidup

¹⁰Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Serang : A-Empat, 2016), h.94-95

secara rasional, dan membangkitkan rasa kepercayaan diri, nilai-nilai serta kemampuan diri.¹¹

Ringkasnya, karena individu merupakan makhluk rasional dan sumber kitak bahagiaanya adalah irasional, maka individu bisa mencapai kebahagiaan dengan berfikir rasional.

c. Formula ABC

Ada tiga istilah yang terkait dengan tingkah laku manusia berdasarkan pandangan rasional-emotif yaitu: *Atenced Event (A)*, *Belief (B)* dan *Emotiona Consequense (C)*. Istilah ini lebih dikenal sebagai konsep A-B-C.

Atenced Event (A) adalah peristiwa, fakta, perilaku atau sikap orang lain yang terjadi di dalam maupun luar diri individu. Misalnya, perceraian orang tua dan kelulusan ujian bagi siswa.

Belief (B) adalah keyakinan dan nilai indivu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan atas dua bagian yaitu: pertama, keyakinan rasional (rB) yang merupakan keyakinan yang tepat, masuk akal, dan produktif. Kedua, keyakinan irasional (iB) yang merupakan keyakinan yang salah, tidak masuk akal, emosional, dan tidak produktif. Keyakinan dapat berasal dari nilai agama, norma masyarakat, dan aturan orang tua.

Emosional Counsequense (C) adalah konsekuensi emosi baik berupa senang atau hambatan emosi yang

¹¹Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Serang : A-Empat, 2016), h.95

diterima individu sebagai akibat reaksi dalam hubungannya dengan *antecedent event* (A). Konsekuensi emosional ini bukanlah akibat langsung dari A, tetapi juga B baik dipengaruhi oleh iB maupun rB individu. Misalnya, sedih, marah, bahagia dan bangga.

Adapun yang ingin disampaikan oleh Ellis dari pandangan konsep tersebut adalah bahwa setiap individu akan memiliki reaksi yang berbeda walaupun menghadapi keadaan atau situasi yang sama. Hal ini sangat dipengaruhi oleh keyakinan (B) yang dimilikinya baik keyakinan rasional (rB) maupun keyakinan irasional (iB). Reaksi yang berbeda tentu saja akan melahirkan konsekuensi emosional yang berbeda pula.¹²

d. Fungsi dan Peran Terapis

Aktivitas-aktivitas terapeutik utama RET dilaksanakan dengan satu maksud utama, yaitu: membantu klien untuk membebaskan diri dari gagasan-gagasan yang tidak logis dan untuk belajar gagasan-gagasan yang logis sebagai penggantinya. Sasarannya adalah menjadikan klien menginternalisasi suatu filsafat hidup yang rasional sebagaimana dia menginternalisasi keyakinan-keyakinan dagmatis yang rasional dan takhayul yang berasal dari orang tuanya maupun dari kebudayaan.

Untuk mencapai tujuan tersebut di atas, terapis memiliki tugas-tugas yang spesifik. Yaitu:

¹²Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasa-dasar Konseling dalam Teori dan Praktek*, (Jakarta: Prenada Media Graup, 2011) cet ke-1, h.177-178

1. Menunjukkan kepada klien bahwa masalah klien yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana klien mengembangkan nilai-nilai dan sikap-sikapnya, dan menunjukkan secara kognitif bahwa klien telah memasukan banyak “keharusan”, ”sebaniknya”, dan “semestinya”. Klien harus bisa memisahkan keyakinan-keyakinannya yang rasional dari keyakinan-keyakinan irasionalnya. Agar klien mencapai kesadaran.
2. Membawa klien kesebrang tahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa dia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosional untuk tetap aktif dengan terus menerus berfikir secara tidak logis dan dengan mengulang-ngulang kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan yang mengekalkan pengaruh masa kanak-kanak.dengan perkataan lain, karena klien tetap mereindoktrinasi diri, maka dia bertanggung jawab atas masalah-masalahnya sendiri. Terapis tidak hanya cukup menunjukkan kepada kliennya bahwa klien memiliki proses-proses yang tidak logis, sebab klien cenderung mengatakan,

“sekarang saya mengerti bahwa saya memiliki ketakutan akan dan bahwa ketakutan iniberlebihan dan tidak realitas. Sekalipun demikian, saya merasa takut gagal!”

Untuk melangkah kesebrang pengakuan klien atas pikiran-pikiran dan prasaan-prasaan irasionalnya, terapis mengambil langkah yang ketiga, yakni berusaha agar klien memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasionalnya. RET berasumsi bahwa keyakinan-keyakinan yang tidak logis itu berakar dalam sehingga biasanya klien tidak bersedia mengubahnya sendiri. Terapis harus membantu klien untuk memahami hubungan antara gagasan-gagasan yang mengalahkan diri dan filsafat-filsafatnya yang tidak realistis yang menjurus pada lingkaran setan proses penyalahan diri.

3. Langkah terakhir dalam proses terapeutik adalah menantang klien untuk mengembangkan filsafat-filsafat hidup yang rasional sehingga dia bisa menghindari kemungkinan menjadi korban keyakinan-keyakinan yang irasional. Menangani masalah-masalah atau gejala yang spesipik

saja tidak menjamin bahwa masalah-masalah tidak akan muncul. Yang kemudian diharapkan adalah terapis menyerang inti pikiran irasional dan mengajari klien bagaimana menggantikan keyakinan-keyakinan dan sikap-sikap yang irasional dengan yang rasional.¹³

4. *Body Shaming*

a. Pengertian *body shaming*

Body shaming adalah tindakan mengomentari, hingga mengolok-ngolok tubuh seseorang. *Body shaming* didasari adanya upaya menilai tubuh seseorang dengan mengacu pada citra tubuh ideal, sehingga individu mengalami *body shame*, yakni perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan diri ideal yang diharapkan individu¹⁴

b. Bentuk-bentuk *body shaming*

Bentuk-bentuk *body shaming* antara lain yaitu:

1. *Fat Shaming*

Ini adalah jenis yang paling populer dari *body shaming*. *fat shaming* adalah komentar negatif terhadap orang-orang yang memiliki badan gemuk atau *plus size*.

¹³Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, (Bandung : PT Refika Aditama, 2013) cet ke-7 h.245-247

¹⁴Muhajir MA, *Body shaming, Citra Tubuh dan Perilaku Konsumtif (kajian Budaya Populer)*, Jurnal Agama dan Kebudayaan Vol 5 No.1 2019, Universitas Negeri Makasar

2. *Skinny / Thin Shaming*

Ini adalah kebalikan dari *fat shaming* tetapi memiliki dampak negatif yang sama. Bentuk *body shaming* ini lebih diarahkan kepada perempuan, seperti dengan mempermalukan seseorang yang memiliki badan kurus atau terlalu kurus.

3. Rambut Tubuh / Tubuh Berbulu

Yaitu bentuk *body shaming* dengan menghina seseorang yang dianggap memiliki rambut-rambut berlebih ditubuh, seperti di lengan ataupun di kaki. Terlebih pada perempuan akan dianggap tidak menarik jika memiliki tubuh berbulu.

4. Warna Kulit

Bentuk *body shaming* dengan mengomentari warna kulit juga banyak terjadi. Seperti warna kulit yang terlalu pucat atau terlalu gelap.¹⁵

c. Dampak negatif *body shaming*

Dampak negatif pada korban, yang diantaranya kesehatan fisiknya menurun, dan sulit tidur, seorang korban juga cenderung memiliki *psychological well-being* yang rendah seperti perasaan tidak bahagia secara umum, *self esteem* rendah, perasaan marah, sedih, tertekan dan

¹⁵Tri Fajriani Fauzia & Lintang Ratri rahmiaji, *Memahami Pengalaman Body Shaming Pada Remaja Perempuan*, Departemen Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro, h.5-6

terancam ketika berada pada situasi tertentu. Secara psikologis seorang korban akan mengalami *psylogical distress*, misalnya adalah tingkat kecemasan yang tinggi, depresi dan pikiran-pikiran untuk bunuh diri. Secara akademis seorang korban akan mengalami *poor results*, prestasi akademis menurun, kurangnya konsentrasi korban.¹⁶

5. Harga Diri (*Self Esteem*)

a. Pengertian Harga Diri

Harga diri (*Self Esteem*) adalah cara bagaimana individu memberikan penilaian mengenai besarnya kepercayaan terhadap kesuksesan, daya tahan, nilai, dan aspirasi yang dimiliki sehingga individu mempunyai keyakinan sebagai seorang yang penting, berhasil dan berharga, baik untuk dirinya maupun untuk orang lain. Dengan kata lain harga diri juga dapat dimaknai dengan seseorang memandang dirinya. Seseorang dengan harga diri yang sehat memiliki pandangan positif dan percaya pada dirinya sendiri, sedangkan seseorang yang kurang memiliki harga diri tidak dapat melihat kemampuan yang dimiliki karena cenderung melihat hal negatif atau kekurangan dalam dirinya.¹⁷

¹⁶Ratih Adhi Chandra, *Perilaku Body Shaming Terhadap wanita di Kota Bandung*, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Komunikasi, Universitas Pasundan, Perpustakaan 2019 h.6

¹⁷Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling di sekolah Konsep, Teori dan Aplikasinya*, (Jakarta : Prenandamedia Group, 2018), cet ke-1 h.264

Harga diri mempunyai pengaruh yang kuat terhadap perilaku yang ditampilkannya. Harga diri juga merupakan pengatur utama perilaku individu atau merupakan pemimpin bagi semua dorongan. Kekuatan pribadi, tindakan dan integritas diri sangat bergantung kepadanya. Pemenuhan kebutuhan harga diri individu terkait erat dengan dampak negatif jika tidak memiliki harga diri yang mantap. Ia akan mengalami kesulitan dalam menampilkan perilaku sosialnya merasa inferior dan canggung. Apabila kebutuhan harga dirinya dapat terpenuhi secara memadai, kemungkinan ia akan memperoleh sukses dalam menampilkan perilaku sosialnya, tampil dengan keyakinan diri dan merasa memiliki nilai dalam lingkungan sosialnya.¹⁸

Menurut Harris Clemes harga diri adalah rasa nilai dari kita. Hal itu berasal dari seluruh pikiran, perasaan, sensasi dan pengalaman yang telah kita kumpulkan sepanjang hidup kita.¹⁹

b. Karakteristik Harga Diri

Secara garis besarnya, dimensi dari harga diri ini terbagi pada dua aspek, harga diri yang mantap (tinggi) dan harga diri rendah. Ada juga ahli yang menggolongkan karakteristik harga diri menjadi tiga jenis, seperti yang disampaikan oleh Coopersmith, yaitu harga diri tinggi,

¹⁸Mahmud, Psikologi Pendidikan, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010), cet. 1, h.370

¹⁹Harris Clemes, dkk., *Bagaimana Meningkatkan Harga Diri Remaja*, (Jakarta : Binarupa Aksara, 1995) cet ke-1 h.7

sedang dan harga diri rendah. Ketiga jenis harga diri tersebut dapat dijelaskan secara terperinci berikut ini.

a. *Self Esteem* tinggi

Harga diri yang tinggi adalah individu yang memiliki penerimaan dan penghargaan diri yang positif. Dalam hal ini menjadi pribadi yang tenang dan bertindak efektif. Selain itu juga memiliki tingkat kecemasan yang rendah, sehingga dapat mengatasi kecemasan lebih baik.²⁰

b. *Self esteem* sedang

Individu dengan harga diri sedang tampaknya mirip dengan individu yang memiliki harga diri tinggi dalam penerimaan diri, seperti relatif diterima dengan baik, dan dibesarkan dalam kondisi yang cukup rasa hormat. Mereka merupakan individu yang cenderung merasa optimis, ekspresif, dan mampu menerima kritik. Tetapi dalam lingkungan sosialnya, individu ini memungkinkan untuk menjadi tergantung pada orang lain, sehingga menimbulkan rasa tidak aman bagidirinya. Rasa tidak aman ini membuat individu menjadi tidak aktif dibandingkan dengan individu yang memiliki harga diri tinggi

²⁰Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori dan Aplikasinya*, h.265

dalam mencari pengalaman-pengalaman sosial yang akan mendapatkan *self-evaluation*.²¹

c. *Self esteem* rendah

Individu dengan harga diri rendah berada dalam kondisi peolakan, ketidakpastian, tidak hormat dan percaya dirinya berada dalam kondisi tidak berdaya. Selain itu juga individu merasa terisolasi, tidak dicintai, tidak mampu mengungkapkan dan membela diri sendiri, sehingga terlalu lemah untuk menghadapi dan mengatasi kekurangan yang dimiliki.²²

Pembentukan harga diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya: keberartian idividu keberhasilan seseorang, kekuatan individu , performansi individu yang sesuai dalam mencapai prestasi yang diharapkan.²³

Faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri sesorang secara umum dapat dipahami bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok internal seperti jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik individu dan

²¹Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*,..., h.265-266

²²Ahmad Susanto, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*,..., h.266

²³M. Nur Gufron, Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi*, (yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2011), cet. 2, h. 42

faktor eksternal seperti lingkungan sosial, sekolah dan keluarga.²⁴

G. Metode Penelitian

1. Jenis Pendekatan

Dalam penelitian ini, penulis akan menggunakan metode penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang ingin mencari makna kontekstual secara menyeluruh (holistik) berdasarkan fakta-fakta (tindakan, ucapan, sikap dsb) yang dilakukan subjek penelitian untuk membangun teori.²⁵ Dimana peneliti akan mendeskripsikan tentang objek kajian secara objektif.

2. Objek Penelitian

Objek penelitian dari penulisan skripsi ini menggunakan 5 responden dari santriwati yang mengalami body shaming di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in, Cipare Gede, Kota Serang, dengan menggunakan metode purposive sampling yaitu peneliti menentukan pengambilan sample dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian. Lokasi dan Waktu Penelitian

a. Lokasi penelitian

Lokasi yang dipilih dalam penelitian ini bertempat di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in Cipare Gede, Kota Serang.

²⁴M. Nur Gufon, Rini Risnawati, *Teori-teori...*, h. 45-46

²⁵Abdul Halim Hanafi, *Metode Penelitian Bahasa untuk Penelitian Tesis dan Disertasi*, (Jakarta : Diadit Media, 2011), h.92

- b. Waktu penelitian
Penelitian dilakukan pada tanggal 28 Desember 2019 sampai 14 Maret 2020
3. Teknik pengumpulan data
 - a. Observasi
Observasi merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung.²⁶
Teknik observasi ini dilakukan dengan cara peneliti mengamati langsung, dan mencatatnya dari beberapa hal yang terjadi untuk melengkapi data yang diperlukan, observasi ini dipokuskan terhadap korban body shaming di Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in. Proses observasi ini dilakukan sebanyak lima kali oleh peneliti.
 - b. Wawancara
Wawancara adalah pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan secara langsung oleh pewawancara (pengumpul data) kepada responden dan jawaban-jawaban responden dicatat atau direkam dengan alat perekam.²⁷
Dalam proses wawancara peneliti melakukan wawancara sebanyak delapan kali wawancara

²⁶Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2006), h.220

²⁷Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2015), h.67

dengan lima responden dan satu ketua santriwati Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pengumpulan dokumen dan data yang diperlukan dalam permasalahan penelitian lalu di telaah secara intens sehingga dapat mendukung dan menambah kepercayaan pembuktian suatu kejadian.²⁸ Tujuannya untuk menambah informasi dan data-data penelitian. Dalam proses pengumpulan data peneliti mengambil dokumentasi berupa foto dan audio responden.

d. Analisis data

Menurut Miles dan Huberman, mengemukakan bahwa aktivitas dalam menganalisis data yaitu reduksi data, penyajian data verifikasi dan kesimpulan.

a) Reduksi data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan

²⁸Afriza, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta : raja Grafindo Indonesia, 2015), h.21

pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.²⁹

Dalam penelitian data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, dan semakin lama penelitian maka data yang di peroleh pun akan semakin banyak maka peneliti perlu melakukan analisis data melalui reduksi data, merangkum dan memfokuskan pada hal-hal yang penting. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang jelas.

b) Penyajian data

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah penyajian data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori dan sejenisnya. Dengan penyajian data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja yang selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.

c) Verifikasi/kesimpulan

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan dalam

²⁹Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan kualitatif dan R&D*, (Bandung, CV Alfabeta, 2014), cet Ke-21, h.246

penelitian kualitatif merupakan temuan baru bagi yang sebelumnya belum pernah ada. temuan berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya belum jelas sehingga setelah diteliti menjadi jelas.³⁰

Dari kedua tahapan tersebut diambil kesimpulan, sehingga data yang dikumpulkan memiliki arti penting dalam penelitian karena dapat memunculkan kesimpulan dari penelitian.

H. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah kajian ini, maka perlu dibuat secara sistematis dalam pembahasannya, pembahasan ini terbagi dalam lima bab dengan rincian sebagai berikut:

Bab satu, pendahuluan dengan pembahasannya sebagai berikut: latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustakan, kerangka teori, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab dua, gambaran umum Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in, bab ini menjelaskan sejarah, visi, misi, Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in, kegiatan-kegiatan di pondok pesantren Raudhatul Qoni'in. Dan Kondisi Santri Pondok Pesantren Raudhatul Qoni'in.

Bab tiga, kondisi *self esteem* santri korban *body shaming*, berisi tentang profile responden korban *body shaming*, kondisi *self*

³⁰Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan kualitatif dan R&D,...*, h.247-253

esteem santri korban *body shaming*, dan faktor penyebab *body shaming*.

Bab empat, dampak penerapan Teknik *Rasional Emotive Theraapy* (RET) pada korban *body shaming* untuk meningkatkan *self esteem*, berisi tentang penerapan Teknik *Rasional Emotive Theraapy* (RET) terhadap korban *body shaming* dalam meningkatkan *self esteem*, dampak *Rasional Emotive Therapy* (RET) terhadap korban *body shaming* dalam meningkatkan *self esteem*.

Bab lima, yang didalamnya terdapat kesimpulan dan saran dari topik yang dibahas.

Daftar pustaka