

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada hakikatnya manusia diciptakan dengan berbagai ragam bentuk fisik yang berbeda-beda. Juga memiliki kekurangan dan kelebihan baik dari segi psikis maupun fisik. Namun sebagian individu tidak dapat memahami hal tersebut karena faktor lingkungan masyarakat yang dimana memiliki standar kecantikan atau ketampanan. Misalnya, seorang wanita atau pria akan terlihat cantik atau tampan ketika memiliki kulit yang bersih dan putih, juga bentuk tubuh yang ideal dan lain sebagainya. Meskipun mengatakan dengan nada yang bercanda, *body shaming* termasuk kedalam bentuk kekerasan secara verbal dan dapat dikategorikan sebagai tindakan *bullying* (Sakinah, 2018).

Perilaku *body shaming* merupakan pengalaman tidak mengenakan yang dirasakan seorang ketika bentuk tubuhnya dilihat sebagai sesuatu yang negatif oleh orang lain. Perbuatan tersebut bisa berakibat negatif pada korban yang mengalaminya, dapat menyebabkan korban menjadi minder, kurang percaya diri, serta merasa terkucilkan dari lingkungan sekitar, sehingga dapat mempengaruhi mental korban (Rachmah & Baharuddin, 2019). *Body shaming* tidak hanya komentar mengenai gemuk atau kurus, namun juga dapat karena jerawat, warna kulit, bentuk gigi, bentuk hidung atau bentuk tubuh yang lain. Istilah *body shaming* biasanya ditujukan guna mengolok seseorang yang mempunyai bentuk atau penampilan tubuh yang berbeda dari orang lain (Fauziah & Rahmiaji, 2019).

Body shaming dapat terjadi di berbagai lingkungan, salah satunya lingkungan perguruan tinggi yang dimana mahasiswa merupakan kelompok usia yang sedang berada pada tahap pencarian jati diri yang sangat mementingkan penampilan, memperhatikan bentuk tubuh agar menarik ketika di pandang oleh seseorang. pada tahap ini, penampilan fisik sering kali menjadi salah satu aspek yang memperoleh perhatian besar dari lingkungan sosial. Mahasiswa sering merasa perlu untuk memenuhi harapan sosial terhadap penampilan mereka. Jika mereka melihat diri mereka sebagai kurang sempurna, ini bisa mengganggu kepercayaan

diri mereka secara keseluruhan. Hal ini diuraikan oleh seorang psikolog klinis The Positivity Institute, “ketika seseorang merasa malu atau tidak percaya diri tentang sesuatu yang berkaitan dengan tubuh mereka, itu bisa mengganggu kepercayaan diri mereka di banyak area lain.” (Adams, 2019)

Menurut laporan ZAP *Beauty Index* (2020), perempuan di Indonesia pernah menjadi korban *body shaming* selama hidupnya. Dari jumlah itu 47% responden mengalami *body shaming* karena tubuhnya dianggap terlalu berisi. Sebanyak 36.4% responden mengalami *body shaming* karena memiliki kulit berjerawat. Kemudian, 28.1% responden yang menjadi korban *body shaming* karena memiliki bentuk wajah yang tembam. Ada pula 23.3% responden terkena *body shaming* karena warna kulit yang gelap. Sementara, 19.6% responden terkena *body shaming* karena memiliki tubuh yang terlalu kurus (Rizaty, 2021).

Penampilan fisik merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan sosial dan akademik mahasiswa. meskipun kemampuan intelektual dan karakter tetap menjadi faktor utama dalam keberhasilan akademik, penampilan fisik juga memiliki pengaruh signifikan terhadap persepsi orang lain, juga dapat mengurangi resiko *body shaming*. Karena *body shaming* dapat mempengaruhi korban dalam kesehariannya. Mahasiswa yang mengalami *body shaming* umumnya menjadi lebih sensitif, sehingga dapat memunculkan keinginan untuk operasi plastik, diet yang tidak sehat yang mana ini dapat mengganggu kesehatan korban (Fauziah & Rahmiaji, 2019).

Dalam lingkungan mahasiswa, *body shaming* dapat terjadi melalui komentar teman sebaya, candaan mengenai bentuk tubuh, kritik terhadap berat badan, warna kulit, tinggi badan atau penampilan. Ketika seseorang terus menerus menerima komentar negatif mengenai tubuhnya, individu tersebut dapat mempercayai penilaian negatif yang diberikan oleh orang lain dan menjadikannya sebagai bagian konsep dari dirinya. Akibatnya, individu akan mengalami kesulitan untuk menerima diri sendiri dan menjadi kurang percaya diri dalam berbagai situasi sosial. Menurut Grabe, dkk (2008) paparan terhadap standar fisik ideal dan evaluasi negatif mengenai tubuh berhubungan dengan meningkatnya ketidakpuasan

tubuh serta dapat berdampak pada kondisi psikologis individu. Mahasiswa yang sering mengalami *body shaming* dapat merubah cara pandang terhadap dirinya, seperti merasa kurang menarik, takut dinilai negatif oleh orang lain, dan kurang percaya diri dalam berinteraksi.

Dampak dari *body shaming* bisa berakibat fatal, mulai rasa kurang percaya diri, rendah diri, yang lebih dalam lagi bisa mengakibatkan depresi dan kematian. Menurut Gilbert (2002), rasa malu merupakan emosi negatif yang muncul ketika seseorang merasa dirinya memiliki kekurangan atau tidak memenuhi standar yang di inginkan oleh masyarakat. Selain itu, meskipun *body shaming* sering terjadi pada orang yang memiliki berat badan yang tinggi, hal ini juga dapat terjadi pada orang yang memiliki berat badan rendah. Sebuah studi tahun 2018 menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *body shaming* memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengalami *body shaming*.

Dalam jangka panjang *body shaming* dapat mempengaruhi prestasi akademik, hubungan sosial dan kesehatan mental. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurhasanah (2023) terdapat 145 responden, yang merupakan korban dari *body shaming*. Yang memunculkan dimana permasalahan utama dalam konteks ini adalah rendahnya kepercayaan diri pada mahasiswa korban *body shaming* yang belum pernah dipahami secara psikologis. Dimana kepercayaan diri merupakan elemen penting dalam perkembangan usianya baik dalam akademik dan sosial bagi mahasiswa.

Saat memasuki usia Mahasiswa individu akan mengalami proses perubahan bentuk fisik. Dalam hal ini penampilan fisik telah menjadi nilai utama bagi setiap individu, terutama bagi kaum mahasiswa. Perlakuan *body shaming* termasuk sebuah bullying secara verbal dengan melakukan bullying terhadap bentuk tubuh seseorang (Dolazel, 2015). Bentuk fisik yang tidak ideal atau tidak sesuai standart masyarakat seringkali membuat seseorang mendapatkan perlakuan *body shaming* baik dari teman sebaya maupun masyarakat sekitar. Individu yang menjadi korban *body shaming* seringkali menyendiri, pendiam, serta merasa tidak percaya diri. Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa citra tubuh merupakan gambaran, pikiran,

dan perasaan individu terhadap dirinya. Perlakuan seperti *body shaming* dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang secara negatif, sehingga individu akan lebih mudah merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, merasa kurang berharga, serta mengalami penurunan terhadap kepercayaan dirinya.

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri untuk melakukan tugas atau mengatasi tantangan. Kepercayaan diri yang tinggi dapat meningkatkan kesejahteraan mental, emosional, serta interaksi sosial seseorang. Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan seseorang yang mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan. Nasrul & Rinaldi (2020) mengatakan bahwa terdapat salah satu cara pandang yang buruk pada diri seseorang tersebut yang dapat memunculkan rasa malu terhadap bentuk fisiknya. Mahasiswa yang sering mendapatkan sebuah kritikan serta komentar yang buruk terhadap dirinya atau merendahkan harga diri dan menanamkan sebuah pemikiran malu dari dalam diri individu sehingga ada keinginan untuk mengisolasi dirinya.

Kondisi fisik seseorang individu sangat memengaruhi kepercayaan diri dimana standar kecantikan seseorang ditentukan oleh lingkungan. Kepercayaan diri juga sebagai bentuk keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam kehidupan seseorang dalam menerima sebuah kenyataan, sehingga dapat mengembangkan kesadaran diri individu dan dapat berpikir secara positif (Walgito, 2000). Kepercayaan diri yang tinggi dapat menghasilkan aktualisasi diri yang baik, merealisasikan seluruh keahlian diri, menuntaskan kasus serta mencari pemecahan permasalahan. Selain itu, Kepercayaan diri yang rendah dapat menyebabkan individu tidak mampu mengembangkan potensi diri serta meningkatkan bakatnya sehingga individu tidak mampu melakukan aktualisasi diri secara optimal (Chrisna & Khairi, 2019). Seseorang yang memiliki percaya diri akan memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri.

Kepercayaan diri merupakan sikap individu untuk yakin atas kemampuan diri sendiri yaitu mempunyai pandangan yang bersifat positif terhadap dirinya dengan tidak perlu membandingkan dengan orang lain. Rini (2002) berpendapat bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun

terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Pada kenyataannya setiap orang memiliki kepercayaan diri, tetapi seringkali mereka tidak menyadarinya atau mengembangkannya lebih luas lagi. Menurut Lauster (2012) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga mampu bertindak tanpa rasa cemas yang berlebihan, bertanggung jawab atas tindakannya, dan memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri. Kepercayaan diri sendiri lebih banyak berkaitan hubungan seseorang dengan orang lain, dengan cara tidak merasa rendah diri dihadapan siapapun, tidak merasa canggung apabila menghadapi banyak orang, juga dapat bergaul dengan siapa saja yang di inginkan.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri pada seseorang adalah Kecerdasan Emosi. Menurut Fatchurahman & Pratikto dalam Krisno, dkk (2020) seseorang yang mampu mengendalikan dan mengontrol emosinya dengan baik, cenderung lebih percaya diri karena tidak khawatir akan lepas kendali saat menghadapi tantangan atau risiko. Sebab orang yang percaya diri biasa mengatasi rasa khawatir, takut dan cemas serta mampu mengatasi konfrontasi secara efektif dan konstruktif. Terdapat penelitian lain yang dilakukan Ngadiman & Susanti (2020); Nurmalasari, Febrialismanto, & Chairilisyah (2021), terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan kepercayaan diri. Hal ini juga didukung oleh Niha, Kusdaryani & Setiawan, (2024) dengan kemampuan kecerdasan emosi yang baik maka seseorang akan mudah percaya diri dalam mengatasi tantangan dalam hidup serta mampu membangun sebuah hubungan positif dengan orang lain.

Kecerdasan emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami, mengelola, dan menggunakan emosi secara tepat, baik emosi diri sendiri maupun emosi orang lain. Sawaf & Cooper (1997) menyatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk merasakan, memahami dan menerapkan kekuatan serta dapat mengendalikan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Kecerdasan emosi membantu individu dalam menghadapi tekanan, membangun hubungan sosial, mengambil keputusan, serta mengendalikan perilaku agar sesuai dengan situasi yang dihadapi. Suryatni (2015), berpendapat bahwa

Kecerdasan Emosi merupakan komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosi. Emosi tidak hanya dipandang sebagai perasaan, tetapi juga sebagai informasi yang dapat membantu individu dalam bertindak dan mengambil sebuah keputusan. Mahasiswa dengan kecerdasan emosi yang baik dapat mengelola stres dengan baik, mampu menerima kritik, membangun hubungan positif agar dapat menghadapi masalah tanpa kehilangan kepercayaan diri.

Kecerdasan emosi adalah mencakup kemampuan untuk membedakan dan menanggapi dengan tepat suasana hati, tempramen, motivasi dan hasrat pribadi ini lebih menekankan pada aspek kognisi atau pemahaman (Goleman, 2015). Kecerdasan Emosi merupakan potensi yang dimiliki seseorang dalam mengatur emosi hidupnya dengan intelegensi, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati, keterampilan sosial. Secara keseluruhan Kecerdasan Emosi memiliki peran penting dalam mempertahankan kepercayaan diri. Menurut Goleman (Dalimunthe, 2017), kecerdasan emosi sangat penting untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam seseorang.

Kecerdasan Emosi mengacu pada kemampuan dasar seseorang untuk mengenali dan menggunakan emosi. (Cherniss, 2001) menyatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk melihat dan mengekspresikan emosi, mengasimilasi emosi dalam pikiran, memahami dan bernalar dengan emosi, dan mengatur emosi dalam diri dan orang lain. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosi akan perlu untuk memahami dan mengekspresikan dirinya berkaitan dengan orang lain, dan tahu cara untuk menangani masalah serta tekanan dalam kehidupannya.

Menurut Wibowo (2002) Kecerdasan Emosi adalah kecerdasan untuk menggunakan emosi sesuai dengan keinginan, kemampuan untuk mengendalikan emosi sehingga memberikan dampak yang positif. Kecerdasan Emosi dapat membantu membangun hubungan dalam menuju kebahagiaan dan kesejahteraan. Sedangkan menurut Goleman (2000) Kecerdasan Emosi adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi, dan pengaruh yang manusiawi.

Goleman (2007) juga menambahkan Kecerdasan Emosi merupakan sisi lain dari kecerdasan kognitif yang berperan dalam aktivitas manusia yang meliputi kesadaran diri dan kendali dorongan hati, ketekunan, semangat dan motivasi diri serta empati dan kecakapan sosial. Kecerdasan Emosi lebih ditujukan kepada upaya mengenali, memahami dan mewujudkan emosi dalam porsi yang tepat dan upaya untuk mengelola emosi agar terkendali dan dapat memanfaatkan untuk memecahkan masalah kehidupan terutama yang terkait dengan hubungan antar manusia. Emosi manusia berada di lubuk hati, naluri yang tersembunyi, dan sensasi emosi, bila diakui dan dihormati, Kecerdasan Emosi menyediakan pemahaman yang lebih mendalam dan lebih utuh tentang diri sendiri dan orang lain (Setyoko, Andayani & Setiawan, 2019).

Goleman (2009) mendefinisikan bahwa kecerdasan emosi adalah suatu kemampuan seseorang yang didalamnya terdiri dari berbagai kemampuan untuk dapat memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan *Impulsive Needs* atau dorongan hati, tidak melebih-lebihkan kesenangan maupun kesusahan, mampu mengatur *Reactive Needs*, menjaga agar bebas stress, tidak melumpuhkan kemampuan berfikir dan kemampuan untuk berempati pada orang lain, serta adanya prinsip berusaha sambil berdoa. Menurut Casmir (2007) kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi dirinya sendiri dan orang lain, membedakan satu emosi dengan lainnya dan menggunakan informasi tersebut untuk menuntun proses berpikir dan berperilaku seseorang.

Dari uraian-uraian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa pembahasan tentang kasus *body shaming* sangat penting untuk diteliti lebih lanjut untuk mengetahui seberapa pentingnya *body shaming* dalam kehidupan sehari-harinya. Sehingga, membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam khususnya tentang “Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Korban *Body shaming* di Universitas Trunodjoyo Madura”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, identifikasi masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut: “Apakah ada

pengaruh kecerdasan emosi terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami *body shamming*".

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui "pengaruh kecerdasan emosi terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami *body shamming*".

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan khususnya dalam ilmu psikologi seperti pada bidang sosial dan perkembangan, terutama untuk yang berkaitan dengan pengaruh kecerdasan emosi terhadap tingkat kepercayaan diri Mahasiswa yang mengalami *body shamming*. Dimana dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang teori-teori yang ada di dalam kecerdasan emosi, kepercayaan diri, juga *body shaming*.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Untuk subjek penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman serta bukti kepada korban *body shamming* tentang kecerdasan emosi dengan kepercayaan diri, sehingga seseorang akan mudah percaya diri serta mampu membangun hubungan positif dengan orang lain.

2. Untuk orang tua

Bagi keluarga terkhususnya orang tua dapat memberikan contoh kepada anaknya agar tidak dengan mudah mengkritik bentuk tubuh, warna kulit, bentuk rambut atau dalam istilahnya melakukan *body shaming* terhadap orang lain karena dapat memberikan dampak negatif kepada rasa kepercayaan diri.

3. Manfaat bagi Universitas Tronodjoyo Madura

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi Universitas Tronodjoyo Madura dalam mengevaluasi kondisi psikologis mahasiswa, khususnya mahasiswa yang pernah mengalami atau menjadi korban *body shaming*.

4. Manfaat bagi peneliti selanjutnya.

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa membantu untuk menjadi bahan referensi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan variable atau fenomena yang serupa. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan perbandingan peneliti selanjutnya untuk menguji kembali Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Kepercayaan Diri pada populasi, karakteristik responden atau lokasi penelitian yang berbeda sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih komprehensif.