

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia. Sekolah menengah atas ditempuh dalam waktu 3 tahun, dimulai dari kelas 10 (sepuluh) sampai kelas 12 (dua belas). Siswa SMA umumnya berusia 16-18 tahun yang termasuk dalam masa remaja. Masa remaja merupakan tahap perkembangan dari anak-anak dan usia dewasa yang biasanya ditandai dengan perubahan-perubahan fisik yang umum juga perkembangan kognitif, sosial dan emosinya (Lestari, 2019).

Masa remaja menurut Monks, Knoers dan Hadinoto (2014) dibagi dalam 3 fase, dimana fase pertama dimulai dari usia 12-15 tahun yang termasuk dalam masa remaja awal, fase kedua yaitu usia 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan dan fase yang ketiga usia 18-21 yaitu masa remaja akhir. Anak remaja disebut sebagai seseorang yang sebetulnya tidak memiliki tempat yang begitu jelas. Remaja tidak termasuk dalam golongan anak-anak, tetapi juga tidak termasuk dalam golongan dewasa atau golongan tua. Remaja masih belum mampu untuk menguasai fungsi fisik maupun psikisnya.

Tahapan masa remaja berada di *identity vs identity confusion* yaitu identitas vs kebingungan identitas tahap 5 menurut psikososial Erikson (dalam Santrock, 2012). Dimana jika remaja memiliki dukungan sosial yang memadai maka akan muncul eksplorasi personal, kepekaan diri, perasaan mandiri, dan kontrol diri. Sedangkan remaja yang tidak mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya bahkan mendapatkan penolakan, banyak yang tercatat mengalami gangguan psikologis, bahkan mengarah pada gangguan patologis.

Menurut Wiarto (2015) pada masa remaja awal mereka mengalami banyak permasalahan. Hal ini dikarenakan para remaja lebih mengutamakan emosionalitas sehingga kurang mampu menerima pendapat orang lain yang bertentangan dengan

dirinya. Hal ini senada dengan penjelasan Santrock (2012) dimana masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, suatu masa yang ditandai dengan ketegangan emosi yang tinggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Tidak semua remaja mengalami masa badai dan tekanan. Namun sebagian besar remaja mengalami masa badai tersebut dengan ketidakstabilan emosi dari waktu ke waktu sebagai konsekuensi dari usaha penyesuaian diri pada pola perilaku baru dan juga harapan sosial yang baru.

Emosi individu dapat dilihat dari bagaimana tingkah laku seorang berubah. Remaja memiliki sebuah keadaan dimana emosinya yang membara-bara, energi dan juga semangatnya yang besar. Sedangkan pengendalian dirinya belum sempurna yang kemudian mengakibatkan para remaja sering kali merasakan perasaan-perasaan tidak aman, tidak tenang, khawatir, kecewa dan bahkan kesepian (Ali, 2010).

Fadhillah (2016) mengatakan bahwa, remaja akan berkembang menuju emosi yang lebih matang. Perkembangan tahap remaja adalah perkembangan dengan gejolak emosi yang sangat tinggi. Oleh karena itu pada usia remaja, mereka akan mengalami kebimbangan dalam perkembangan pada kestabilan emosinya, pada satu sisi tugas perkembangan yang harus dilalui remaja adalah menjadi pribadi yang lebih stabil namun pada kenyataan di lingkup masyarakat sering kali menampilkan konflik dan juga permusuhan.

Konflik dan permusuhan yang sering kali terjadi pada remaja, biasanya terjadi di bangku sekolah dan pada lingkup pertemanan yang menyebabkan seorang siswa SMA terganggu kestabilan emosinya. Menurut Astuti (2011) kestabilan emosi adalah suatu kondisi emosi yang tetap, tidak mudah berubah, tidak labil, tidak mudah mengalami gangguan emosional, memiliki kontrol emosi yang baik dan juga mampu mengendalikan emosi secara tepat ketika menghadapi kondisi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan dan menghadapi masalah dalam hidupnya.

Aprilly (2016) juga menjelaskan bahwa kebanyakan orang yang emosinya tidak stabil disebabkan karena suatu hal, seperti kebiasaan ataupun dirinya merasa sedang tertekan. Emosi yang tidak stabil ini dapat dilihat saat individu tersebut

mengalami suatu peristiwa yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. Menurut Santrock (dalam Oktavia 2019) beberapa faktor yang menyebabkan perubahan emosional jika dikaitkan dengan kestabilan emosi, yaitu, fisik, kondisi lingkungan dan juga pengalaman. Pengalaman yang mungkin dialami oleh setiap individu berbeda-beda, dari pengalaman yang menyenangkan sampai tidak menyenangkan.

Kondisi yang tidak menyenangkan tersebut, salah satu yang sering terjadi di kehidupan sekolah siswa SMA yaitu perundungan atau *bullying*. Menurut Santrok (2012) *bullying* diartikan sebagai perilaku verbal dan fisik yang dimaksudkan untuk menyerang orang lain yang kurang kuat. *Bullying* melibatkan kekuatan dan kekuasaan yang tidak seimbang sehingga korban ada dalam keadaan tidak mampu mempertahankan dirinya secara efektif untuk dapat melawan tindakan negatif yang diterima. Sedangkan menurut Nusantara (2008) *bullying* yaitu situasi dimana seseorang yang kuat (baik secara fisik maupun secara mental) menekan, melecehkan dan menyakiti seseorang yang lemah dengan sengaja dan berulang-ulang untuk menunjukkan kekuasaannya.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Hertinjung dan Susilowati (2014) dengan judul “Profil kepribadian siswa korban *bullying*” dijelaskan bahwa dampak bagi sisi emosi, korban *bullying* akan memiliki emosi yang kurang stabil, hal ini terjadi karena umumnya, korban adalah orang yang memiliki toleransi rendah terhadap frustrasi, mudah emosional dan jengkel. Pada siswa sekolah menengah atas yang usianya masih termasuk dalam masa remaja, dampak yang akan terjadi pada *bullying* yang diterimanya, membuat emosinya terganggu.

Bullying sering kali terjadi pada bangku sekolah terutama SMA, dikarenakan remaja sering kali menggunakan fungsi emosionalnya. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan Ellisyani (2016) di SMA Muhammadiyah 2 Palembang, menyatakan lokasi tersebut terdapat korban *bullying* pada siswa SMA. Seperti yang terjadi pada D (16) sering diolok-olok teman sekelasnya, T (16) dan MI (16) sering digosipi dan dijauihi oleh teman-teman di kelasnya. K (17) sering dikucilkan dan diolok-olok teman sekelasnya dan S (17) sering ditendang dan dipukul di kelasnya.

Dijelaskan bahwa pada kejadian *bullying*, tindakan yang dilakukan tersebut akan memiliki dampak pada emosi yang terjadi setelah kejadian. Dimana ketika seseorang individu mengalami *bullying*, korban akan merasakan emosi negatif seperti marah, dendam, tertekan, malu, dan sedih (Bulu dkk, 2019). Pada saat *bullying* ini terjadi, siswa SMA diuji kemampuannya untuk dapat mengontrol dan menyeimbangkan emosinya. Menurut Aprilly (2016) orang yang stabil emosinya yaitu individu yang mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Ketika dihadapkan pada suatu masalah tidak mengekspresikan emosinya dengan secara berlebihan.

Perundungan terjadi karena banyak alasan, menurut Nusantara (2008) dimana menurutnya, individu yang berpenampilan lain dari biasanya menjadi salah satu karakteristik korban *bullying*. Dimana kasus *bullying* bisa saja terjadi melalui sebuah pertemanan, dan interaksi sosialnya dari siswa SMA. Menurut Amalia (2010) di Indonesia dimana penelitian tentang fenomena *bullying*, yang dilakukan oleh Amy Huneck, mengungkapkan bahwa dari 10-60% siswa di Indonesia melaporkan bahwa mereka pernah mendapatkan ejekan, cemoohan, pengucilan, pemukulan, tendangan, atau dorongan, sedikitnya sekali dalam rentang waktu seminggu.

Selanjutnya pada remaja dimasa kini, mereka selalu berusaha untuk memiliki atau menggunakan sesuatu yang tengah populer (Rombe, 2013). Hal populer tersebut ini tak lepas dari pengaruh media massa dan juga teknologi. Juga menurut Christanti dan Raditya (2013) pada masa remaja, para perempuan biasanya menginginkan perhatian yang besar terhadap keadaan dirinya. Segala macam wangi-wangian, dandanan, dan juga memakai bermacam-macam sepatu serta baju yang cocok untuk dipakainya agar terlihat cantik. Mereka ingin mewujudkan dan menampilkan *image* mereka agar tampak cantik dan menarik.

Make up dan model pakaian yang kini mulai bermacam-macam dengan berbagai harga yang menarik, membuat banyak perempuan tertarik untuk menggunakannya, termasuk siswa SMA sendiri. Hal-hal seperti mengubah gaya hidup mengikuti zaman dengan menggunakan *make up*, perawatan atau pakaian yang modis bagi seorang perempuan tentu memiliki alasan pemakaian dibaliknya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Elianti dan Pinasti (2018) tentang “Makna Penggunaan *Make Up* Sebagai Identitas Diri” dijelaskan bahwa penggunaan *make up* pada wanita dikarenakan faktor internal yaitu kekurangan fisik dan kesukaan individu terhadap *make up*. Saat ini, dikalangan perempuan termasuk siswa sendiri, *make up* tidak hanya digunakan untuk mempercantik diri saja, akan tetapi juga dengan sengaja digunakan untuk mengubah bentuk-bentuk fisik tubuh dan wajah yang dianggap tidak bagus agar terlihat lebih baik dengan menggunakan berbagai produk-produk tertentu yang dapat membuat penampilannya terlihat baik.

Penampilan diri yang berbeda pada remaja membuat mereka merasa rendah diri meskipun terkadang perbedaan yang ada tersebut menambah daya tarik fisik. Tiap cacat fisik merupakan sumber yang dianggap memalukan yang mengakibatkan perasaan rendah diri (Wiarto, 2015). Hal ini yang membuat remaja sering sekali mengutamakan penampilan mereka dihadapan orang lain.

Perubahan mode dalam berpenampilan saat ini menjadi semakin pesat dengan seiring berkembangnya zaman. Hal ini pun mempengaruhi gaya hidup berpenampilan pada hampir semua siswa SMA. Perkembangan teknologi dalam berbagi informasi atau konten seperti media sosial merupakan salah satu alternatif tercepat seorang siswa untuk dapat mengetahui macam-macam gaya hidup dari idola terbaru para remaja. Hal seperti ini bisa dijadikan sebagai *modelling* oleh siswa SMA untuk mengubah gaya hidupnya. Menurut Kurnia (2018) dalam *modelling* ini seorang individu bisa mengamati seseorang yang dijadikannya model untuk berperilaku kemudian diperkuat dengan mencontoh tingkah laku sang model.

Namun gaya hidup pada kalangan siswa SMA sering kali terbatas pada penampilan saja, dimana para siswa hanya dapat memakai barang yang sesuai dengan isi kantong mereka. Terbatasnya gaya hidup pada siswa SMA bukan tanpa alasan, banyak faktor yang membatasi gaya hidup siswa SMA, seperti latar belakang keuangan yang minim karena pengelolaan keuangan masih diurus oleh orang tua, terbatas karena alasan masih tinggal bersama keluarga, dan peraturan sekolah yang melarang siswa untuk tampil berlebihan. Keterbatasan dalam hal

tersebut menjadikan kesiapan dan kematangan siswa SMA untuk mengubah penampilannya berakhir pada penampilan yang salah kaprah dikarenakan modal minim yang di pakainya.

Sesuatu hal yang dinilai tidak wajar, termasuk berpenampilan terkadang menjadikannya tidak dapat diterima bagi orang lain. Karena penampilan yang salah kaprah dan tidak wajar tersebut, siswa SMA tersebut akan diledek, dicemooh, disindir, ataupun diejek oleh orang lain seperti teman sekolahnya. Membentak, mencemooh, meneriaki, meledek, menjuluki, mencela, mempermalukan di depan banyak orang, menuduh, memfitnah dan menebar gosip merupakan salah satu dari bentuk *bullying* yang dilakukan secara verbal (Nusantara 2008). Sesuai dengan yang di jelaskan Surilena (2016) bahwa korban *bullying* memiliki karakter khas tersendiri. Dimana mereka biasanya penampilan sehari-harinya berbeda, ukuran tubuh secara fisik lebih kecil, lebih tinggi ataupun lebih berat badannya dibandingkan dengan anak seusianya. Mengomentari fisik dan penampilan orang lain dengan sindiran dan komentar tajam lainnya marak sekali terjadi akhir-akhir ini. Dikalangan masyarakat, sekolah hingga dunia selebritis.

Salah satu contoh nya siswa SMA yang diledek teman sebayanya karena fisiknya yang berbeda dari anak-anak lainnya. Greenwood dan Dal Cin (dalam Kaltiala, dkk 2016) anak-anak dan remaja yang kelebihan berat badannya atau obesitas dapat menjadi target *bullying*, karena berat badan mereka berbeda dari teman sebayanya yang lain, mereka tertekanan psikologisnya dimana mungkin juga mereka merasakan permusuhan dalam interaksinya dengan lingkungannya. Sosok langsing adalah aspek penting dari cita-cita kecantikan yang berlaku, khususnya di kalangan wanita kulit putih Barat .

Perundungan verbal yang dilakukan untuk menyerang, mengomentari, dan mengkritik ataupun mengintimidasi penampilan dan keadaan fisik orang lain saat ini mulai dikenal dengan *beauty bullying*. Hal tersebut viral setelah salah satu artis Indonesia yaitu Maudy Ayunda membahas tentang *beauty bullying* yang pernah diterimanya di media sosial terkait dengan fisiknya. Menurut Maudy Ayunda dalam siaran IG TV di akun pribadinya, *beauty bullying* yaitu ketika seseorang individu berkomentar di media sosial orang lain, yang isinya mengejek

bentuk tubuh ataupun fitur wajah dan kadang-kadang memberikan opini yang bahkan cenderung negatif (Detik.com, 2019)

Beauty bullying sendiri cukup berbeda dengan *body shaming*, dimana menurut Petric (2020) *beauty bullying* adalah sebuah jenis *bullying* yang dilakukan berdasarkan pada suatu stereotip kecantikan dan juga suatu cita-cita kecantikan baik untuk laki-laki maupun untuk perempuan, walaupun hal ini lebih sering terjadi pada perempuan. Mereka yang tidak sesuai dengan stereotip kecantikan dan tidak sesuai dengan tren kecantikan yang ada, akan dihina atau juga diejek. Sedangkan untuk *body shaming* adalah sebuah pengalaman yang dialami oleh individu ketika kekurangannya di pandang sebagai sesuatu yang negatif oleh orang lain dari bagaimana bentuk tubuhnya. Dimana perlakuan *body shaming* termasuk *bullying* secara verbal dengan melakukan *bully* pada badan seseorang (Dolezal, 2015).

Kejadian *bullying* pada remaja dibangku SMA sangat tinggi, sebagian besar dari para remaja tersebut mengalami *bullying* (49%). Remaja lebih banyak mengalami *bullying* secara verbal dibandingkan dengan jenis *bullying* lainnya yaitu 47%. Remaja mengalami *bullying* verbal karena dipanggil dengan nama yang tidak disukai, sering diejek-ejek oleh teman. Pengalaman *cyber bullying* pada penelitian ini memiliki angka kejadian paling sedikit 3% (Marela, 2017).

Penampilan saat ini sering kali diartikan sebagai salah satu faktor yang membuat seseorang cantik. *Beauty* dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai cantik sering menjadi standar penilaian orang-orang untuk menilai orang lain. Kecantikan sendiri merupakan suatu hal yang sangat diimpikan oleh para perempuan, Mereka menghabiskan banyak uang untuk dapat membeli pakaian dan produk kecantikan yang mereka inginkan. Wanita yang cantik tentu saja akan mendapat pujian lebih dari orang lain karena penampilannya. Menurut Djaya (dalam Wiasti 2010), bahwa kecantikan adalah total, mencakup ukuran-ukuran tubuh (fisik), dan mental atau kepribadian (*inner beauty*) dengan ukuran standar pula, sehingga secara keseluruhan melahirkan kecantikan sejati. Kondisi ini sudah menyangkut estetika yang mengandung unsur obyektif dan subyektif.

Kecantikan juga merupakan bagian dari sistem budaya yang direpresentasikan melalui simbol. Simbol dalam tubuh adalah sesuatu yang disampaikan, sekaligus yang disembunyikan. Karena itu maka dikatakan bahwa tubuh manusia yang awalnya adalah tubuh alami (*natural body*), kemudian dibentuk menjadi tubuh sosial atau fakta sosial dikutip dari (Abdullah dalam Wiasti, 2010).

Dari beberapa penjelasan terkait *bullying* dan *beauty bullying* dapat diambil kesimpulan bahwa, *bullying* sering kali terjadi pada korban dengan alasan kekurangan fisik yang nampak berbeda dari kebanyakan orang, dimana *bullying* jenis ini seringkali terjadi dalam bentuk *bullying* fisik maupun verbal. Sedangkan pada *beauty bullying* terjadi dikarenakan perubahan penampilan seseorang untuk menutupi kekurangannya, dimana bentuk *bullying* yang sering terjadi yaitu *bullying* verbal hingga *bullying* mental.

Beauty bullying yang terjadi akan memiliki dampak, salah satunya dampak yang dapat mengganggu kestabilan emosi, apalagi jika *bullying* terjadi pada para remaja di lingkungan sekolah. Dimana remaja belum mampu untuk menguasai fungsi psikisnya dan juga emosinya. Hal ini dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan Hartono, dkk (2017) yang berjudul “Perancangan Buku Interaktif Dalam Meningkatkan *Self Esteem* Sebagai Upaya Pencegahan *Bullying* Pada Anak Usia 7-9 Tahun” bahwa *bullying* bisa menghancurkan harga diri, mengganggu kestabilan emosi dan mengurangi rasa percaya diri kedepannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dampak dari *bullying* pada individu yang mengalami *bullying* dalam lingkungannya, salah satunya yaitu ketidakstabilan emosi pada diri individu tersebut. Terutama pada remaja yang termasuk siswa SMA.

Emosi sendiri termasuk dalam tugas perkembangan pada usia remaja. tugas-tugas perkembangan yang harus dilewati dan diselesaikan dengan baik, salah satunya yaitu mendapatkan kebebasan emosional dari orang tua ataupun orang lain (Monks, Knoers & Hadinoto, 2014). Dimana dalam mendapatkan kebebasan emosional tersebut kestabilan emosi diperlukan untuk dapat melewati tugas perkembangan dengan baik. Pada siswa SMA yang mendapatkan cemoohan

ataupun ledakan dari lingkungan sekitarnya, emosi yang mereka miliki bisa berubah menjadi tidak stabil. Selain mengganggu perkembangan remaja, hal ini juga dapat berpengaruh terhadap penyesuaian diri remaja di lingkungan hidupnya.

Cemoohan yang mereka dapat memiliki pengaruh pada ranah emosi remaja. Menurut Jahja (2011) emosi merupakan keadaan yang dapat ditimbulkan oleh situasi tertentu (khusus), dan emosi biasanya cenderung terjadi dalam kaitannya dengan perilaku yang mengarah atau menyingkiri terhadap sesuatu, dan juga perilaku tersebut pada umumnya disertai dengan adanya ekspresi kejasmanian, sehingga orang lain bisa mengetahui bahwa seseorang sedang dalam keadaan emosi. Kemampuan untuk membedakan emosi seseorang tidak hanya berkembang sejalan dengan bertambahnya usia, tetapi juga bagaimana dia dapat membedakan emosi orang-orang disekitarnya.

Selanjutnya, menurut Priyatna (2010) remaja perempuan sering kali memiliki hubungan yang disebut sebagai agresi terselubung, agresi terselubung ini merupakan bagian dari sebuah manipulasi sosial. Dimana didalamnya individu menggunakan cara-cara terselubung untuk dapat menyakiti orang lain dengan sangat halus bahkan terkadang tidak terlalu kentara. Yang termasuk kategori terselubung seperti menyebar rumor-rumor jahat, hingga menjatuhkan harga diri dari korban. Sebenarnya hal-hal seperti ini sangatlah sering kita temui, seperti saat menggosipkan gadis lain, menyebar rumor-rumor, atau memanggil dengan menggunakan nama julukan yang dapat menyakiti perasaan dan lain-lain.

Terdapat beberapa ciri dari seseorang yang tidak stabil emosinya menurut Aprilliya (2016) dimana, individu yang kurang bertanggung jawab dan juga kurang mandiri, kurangnya keterampilan dalam menyelesaikan konflik, kurangnya keterampilan untuk dapat bergaul dengan teman-teman sebayanya, kurang mampu untuk dapat berbagi rasa. Kurang mampu dalam mengendalikan dirinya sendiri, tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri, kurang optimis dan obyektif serta kurang rasional dan realistik. Ciri-ciri tersebut diatas sering terjadi pada orang dewasa maupun remaja yang sedang berada dalam keadaan yang tidak menyenangkan dan belum mampu untuk menyeimbangkan emosinya.

Ditemukan bahwa sebagian besar kasus *bullying* ditemukan dalam bentuk mengejek teman dan memanggil dengan nama samaran, yakni 15%. Sementara kasus *bullying* dalam bentuk fisik, seperti mengasingkan, memukul, dan menendang, jumlahnya di bawah 2%. Tren yang sama juga ditemukan pada viktimisasi, yang sebagian besar siswa mengaku menjadi menjadi korban ejekan dan panggilan samaran, dibanding korban *perisakan fisik* (Darmawan 2017).

Dari pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini akan membahas terkait dengan pengaruh dari *beauty bullying* terhadap kestabilan emosi yang terjadi pada siswa sekolah menengah atas (SMA).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka wilayah yang menjadi kajian dalam penelitian ini memfokuskan pada kajian pokok yaitu Bagaimana pengaruh *beauty bullying* terhadap kestabilan emosi pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) ?.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pokok permasalahan yang telah diuraikan diatas, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh dari *beauty bullying* terhadap kestabilan emosi pada Siswa Sekolah Mengah Atas (SMA).

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari proposal penelitian ini adalah memberikan sumbangan ilmiah pada pengembangan psikologi khususnya dalam dunia pendidikan terkait pengaruh *beauty bullying* terhadap kestabilan emosi pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Subjek

Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu membantu subjek untuk dapat mengetahui pengaruh *beauty bullying* terhadap kestabilan emosi yang dirasakan oleh subjek. Sehingga subjek mendapat gambaran penting tentang kestabilan emosi.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat terhadap perkembangan pendidikan terkait pengaruh dari *beauty bullying* dan dampaknya terhadap kestabilan emosi pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan untuk peneliti selanjutnya yang membahas mengenai *beauty bullying* atau kestabilan emosi pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).