

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Konsep Diri

a. Pengertian Konsep Diri

Menurut Jersild dalam Hurlock, konsep diri adalah sikap yang mendukung cara pandangan dan penilaian diri sendiri pada masa sekarang, masa lalu dan masa depan. Di sisi lain menurut Roger, konsep diri adalah kumpulan kesadaran diri sebagai “aku” konsep diri terdiri dari unsur-unsur seperti persepsi dan konsep tentang hubungan diri dengan individu, orang lain dan lingkungan.²⁴ Adapula menurut Burn konsep diri sebagai kesan terhadap diri sendiri secara keseluruhan dan mencakup pendapatnya terhadap diri sendiri, pendapat tentang gambaran diri dimata orang lain. Selain itu menurut cawagas konsep diri merupakan seluruh pandangan individu taan dimensi fisiknya, karakteristi pribadinya, motivasinya, kelemahannya, kepandaiannya, kegagalan dan lain sebagainya.²⁵

Fitts juga mengatakan bahwa konsep diri seseorang mempengaruhi perilakunya sendiri, karena konsep diri seseorang

²⁴ Pamela Felita, dkk.”Pemakaian Media Sosial Dan Self Konsep Pada Remaja” *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 2016, Vol. 5, No. 1, Hal.33

²⁵ Mawarsa ega, dkk “hubungan antara body shaming dengan konsep diri pada siswa di SMPN 5 Kubung Soak laweh Kabupaten Solok ” *jurnal pendidikan tambusi* 2023, vol.7 no. 1, hal 261

merupakan kerangka acuan (Frame of references) dalam berinteraksi dengan lingkungan.²⁶ Dengan mengetahui konsep dirinya itu, kita akan lebih mudah memahami tingkah laku tersebut. Secara umum perilaku pribadi berkaitan dengan keyakinan tentang diri sendiri. Ketika seseorang merasa rendah diri (*lebih rendah*) dari orang lain, itu tidak selalu benar, biasanya tingkah laku yang ia tampilkan berhubungan dengan kekurangan yang dipersepsinya secara subjektif tersebut.

Konsep diri adalah pandang seseorang terhadap diri sendiri yang mengarah pada pembentukan perilaku individu sesuai dengan konsep diri yang telah dibentuk olehnya. Pandangan ini mencakup motivasi diri, karakteristik pribadi, serta kelemahan dan kelebihan individu.

b. Aspek-Aspek Konsep Diri

Fiits membagi 2 aspek konsep diri sebagai berikut : ²⁷

- 1) Aspek internal, penilaian yang dilakukan oleh individu terhadap dirinya sendiri berdasarkan dunia di dalam dirinya.
 - a) Diri identitas, pengertian tentang diri sendiri “saya chika” mula-mula dia mengenal namanya, semakin berlanjut usia nya pemikiran tersebut akan lebih kompleks “saya chika yang sedikit lebih gemuk”
 - b) Diri pelaku, ini berhubungan dengan tingkah laku individu tersebut.

²⁶ Hendriati Agustiani “psikologi perkembangan pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja” (Bandung : refika ditama, 2009). Hal 138

²⁷ Dr. Hendrianti Agustiani “Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian pada Remaja” PT. Refika Aditama:Bandung, April:2006, Hal. 138-139

- c) Diri penerima, kedudukannya sebagai perantara antara diri identitas, dan diri pelaku.
- 2) Aspek eksternal, individu menilai dirinya melalui hubungannya dengan lingkungannya.
 - a) Diri fisik, menyangkut pemikiran orang tentang keadaan fisik dirinya (cantik, jelek, gendut, kurus, tinggi, pendek)
 - b) Diri etik-moral, menyangkut pemikiran orang tentang etika dan moral seseorang
 - c) Diri pribadi, perasaan atau persepsi seseorang tentang keadaan pribadinya.
 - d) Diri keluarga, perasaan dan harga diri seseorang dalam kedudukannya sebagai anggota keluarga.
 - e) Diri sosial, keadaan individu terhadap interaksi dilingkungan sosialnya

2. Self Objectification

a. Pengertian Self Objectification

Teori *Self Objectification* membahas tubuh perempuan dalam konteks sosial budaya. Teori ini awalnya dikembangkan oleh Fredrickson dan Robert dengan tujuan untuk melihat dan memahami fakta dan konsekuensi psikologis serta dari objektifikasi diri dan resiko kesehatan mental.²⁸ Objektifikasi diri merupakan salah satu bentuk

²⁸ Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). "Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks", *Psychology of women quarterly*, 21(2), 175

tekanan gender, dalam hal ini sering terjadi pada perempuan. Bentuk tekanan dalam hal ini disebut sebagai praktek objektifikasi, yang terjadi ketika tubuh, organ, dan fungsi seksual individu dipisahkan dari diri individu dan ditampilkan sebagai objek. Dalam proses objektifikasi diri, individu diperlakukan sebagai tubuh belaka. Menurut Fredrickson & Roberts praktek objektifikasi dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, mulai dari penilaian seksual hingga kekerasan seksual.

Menurut Fredrickson dan Robert *objektifikasi diri* merupakan penilaian terhadap tubuh yang menekankan pada aspek penampilan fisik yang tampak (seperti warna kulit, ukuran tubuh) daripada menekankan aspek kompetensi fisik yang tidak tampak (seperti kesehatan, dan stamina)²⁹. Dengan kata lain *self objectification* seseorang, berarti individu tersebut tertarik pada penampilan untuk menentukan kualitasnya.³⁰

Selain menurut Fredrickson dan Robert tokoh lainnya juga mengungkapkan pandangannya mengenai *self objectification*, salah satunya McKinley & Hyde. Menurut McKinley & Hyde objektifikasi diri menentukan bahwa individu adalah pusat untuk melihat dan menilai tubuhnya, mengajarkan standar masyarakat yang ada seolah-olah itu berasal dari dirinya sendiri, dan menghadapi standar yang bertentangan dengan fakta yang ada, dan menghadapi³¹

²⁹ Ibid, Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Hal. 183

³⁰ Ibid, Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Hal. 184

³¹ Syita astila, dkk. "Hubungan antara Self-Compassion dengan Self-Objectification Pada Remaja Pengguna Instagram di Makassar", *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, Vol. 1 No. 1 Juni 2021, Hal. 56

Kesimpulannya objektifikasi diri adalah perasaan yang muncul dari diri seseorang karena faktor lingkungannya yang membuat seseorang tersebut tidak memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri, perasaan objektifikasi diri meliputi menertawakan diri sendiri saat berbuat kesalahan, dan merasa bahwa dirinya adalah pusat perhatian dalam sebuah keramaian.

b. Aspek-Aspek Self Objectification

McKinley dan Hyde memaparkan bahwa *self-objectification* memiliki tiga aspek yaitu:³²

- 1) *Body Surveillance* (pemantauan fisik), adalah suatu kondisi dimana seorang individu pemantauan tubuh seolah-olah dia melihat dan menilai penampilannya.
- 2) *Body Shame and Cultural Standart*, adalah suatu kondisi dimana seorang individu merasa seperti orang jahat dan malu memiliki tubuh yang tidak sesuai standar sosial.
- 3) *Control Belief* (keyakinan akan kendali), adalah keyakinan bahwa seseorang dapat mengontrol atau mengubah penampilannya dengan usaha yang cukup.

³² Asyita Astila, dkk “Hubungan antara Self compassion dengan self objectification pada remaja pengguna instagram di makasar” *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*. Vol. 1, No.1, hal. 56

3. *Body Shaming*

a. Pengertian *Body Shaming*

Gilbert (dalam Sumi Lestari) mendefinisikan *body shaming* sebagai sikap atau perilaku terhadap berat badan, tinggi badan, dan penampilan seseorang terhadap orang lain. Selain itu Fredricson dan Robert menjelaskan bahwa *body shaming* merupakan suatu bentuk perilaku yang menilai penampilan diri sendiri dan orang lain terhadap internalisasi standar kecantikan yang ideal.³³

Sedangkan menurut Evans *body shaming* adalah bentuk komentar penampilan diri sendiri dan orang lain. Selain itu Evans menjelaskan bahwa efek dari *body shaming* adalah mereka menjadi depresi, merasa tertekan oleh lingkungan yang dirasa tidak menerima keberadaannya karena bentuk dan ukuran tubuhnya yang berlebih atau tidak sesuai standart ideal masyarakat.³⁴

Selain Gilbert dan Evans, Lestari juga berpendapat bahwa *body shaming* yang dilakukan secara terus menerus mampu mempengaruhi citra tubuh. Selain itu menurut Cash dan Pruzinsky, *body shaming* mempengaruhi keadaan psikologis seseorang dengan emosi seperti

³³ Sumi Lestari, "Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder" *Philanthropy Journal of Psychology*. Vol 3 Nomor 1, hal. 60

³⁴ Ibid, Sumi Lestari, hal.62

kecemasan, malu, cemas, marah, penurunan harga diri, kebencian terhadap ekspresi diri, diet ketat, dan gangguan jiwa lainnya.³⁵

Beberapa tokoh di atas sudah mengemukakan pandangan mengenai *body shaming*. Dalam bukunya Duarte & Gouvêa mengatakan *body shame* kesadaran diri yang negatif, termasuk gagasan tentang kekurangan diri sendiri dan kurang dari orang lain, dan persepsi negatif orang lain, dan persepsi negatif orang lain bahwa mereka kritis dan tidak melakukan atau menyerang secara individu.³⁶

Body shaming adalah komentar yang ditujukan terhadap orang lain maupun diri sendiri. Bahan yang dikomentari meliputi bentuk tubuh, berat tubuh, warna tubuh, dan lain-lain yang menyangkut fisik seseorang.

b. Aspek-Aspek Body Shaming

Body shame adalah rasa malu yang berfokus pada kondisi tubuh. Gilbert & Miles menjelaskan aspek-aspek dari body shaming, diantaranya:³⁷

1) Komponen kognitif sosial atau eksternal

Unsur kognitif sosial berkaitan dengan pemikiran orang lain yang menganggap dirinya rendah atau kurang beruntung dan merendahkan dirinya sendiri.

2) Komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam

³⁵ Sumi Lestari, "Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder" *Philanthropy Journal of Psychology*. Vol 3 Nomor 1, hal. 60-61

³⁶ Duarte, C., & Gouveia, J. (2017). "Can Self-Reassurance Buffer against the Impact of Bullying? Effects on Body Shame and Disordered Eating in Adolescence". *Journal of Child And Family Studies*, 26 (4), 998-1006

³⁷ Gilbert, P., & Miles, J. (2002). *Body Shame Conceptualisation, Research, and Treatment* (J. M. Paul Gilbert (ed.); 1st ed.). Brunner- Routledge

Faktor ini terkait dengan pandangan buruk tentang diri sendiri yang muncul dari pikiran negatif tentang diri sendiri. Sekali lagi, berdasarkan kritik menyerang dengan kata-kata buruk, kepercayaan diri dan rasa malu terbangun dari dalam.

3) Komponen Emosi

Emosi yang terkandung dalam rasa malu meliputi rasa takut, marah, dan jijik. Ini karena pikiran negatif tentang diri sendiri dan ketidakpatuhan terhadap standar lingkungan yang ditetapkan.

4) Komponen Perilaku

Rasa malu cenderung menghindari lingkungan sekitar karena perasaan tidak menyenangkan dan ancaman yang muncul dari rendahnya visibilitas orang lain.

B. Dinamika Pengaruh Self Objectification Terhadap Konsep Diri

Konsep diri dimiliki setiap orang karena menurut Andayani konsep diri merupakan faktor utama yang digunakan untuk berinteraksi dengan lingkungannya, penjelasan dari Andayani didukung oleh salah satu teori yang dikemukakan oleh Mead dalam Burns, bahwa konsep diri adalah penilaian terhadap emosi, keyakinan, dan diri individu, yang berasal dari interaksinya dengan lingkungan.³⁸

Oleh karena itu konsep diri dapat dibentuk sesuai lingkungan yang ada pada diri seseorang. Lingkungan tersebut negatif maka bisa jadi konsep diri

³⁸ Andayani, T. R. "Penyesuaian Sosial Siswa Akselerasi Ditinjau Dari Konsep Diri dan Membuka Diri". *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol.16, No.1, 2010, hal. 16

yang terbentuk negatif, dan sebaliknya. Dalam hal ini *self objectification* berperan menjadi salah satu faktor terbentuknya konsep diri yang negatif. Dengan budaya objektifikasi yang ada pada masyarakat saat ini dapat mempengaruhi konsep diri yang negatif. *Self objectifikasi* adalah penilaian terhadap tubuh terlebih lagi ditekankan pada penampilan fisik, yang dinilai oleh diri sendiri dikarenakan komentar negatif dari orang luar.³⁹

C. Dinamika Pengaruh Body Shaming Terhadap Konsep Diri

Body shaming adalah bentuk ejekan terhadap tubuh/fisik korbannya. *Body shaming* dapat dilontarkan dengan berbagai cara, seperti cara bercanda, bahkan memakai fisik korban sebagai nama panggilan contohnya “ndut gendut, tem item, sek pesek”, dan panggilan lainnya. Jika *body shaming* dilakukan terus menerus terhadap korban bisa menyebabkan ketidakpercayaan diri, dan korban akan mempunyai trauma terhadap hal tersebut, masih banyak dampak lainnya, dampak yang sangat merugikan korban adalah jika korban mempunyai konsep diri yang negatif akibat *body shaming*.

Konsep diri juga mempengaruhi dalam pembentukan kepribadian individu. Konsep diri individu menjadikannya makhluk yang unik, dan setiap individu memiliki rasa diri yang diyakini sebagai bagian dari dirinya.⁴⁰ Jika mereka mempunyai konsep diri negatif maka mereka akan melihat rendah diri mereka sendiri, serta akan susah melakukan sosialisasi dengan lingkungannya.

³⁹ Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). “Objectification theory: Toward understanding women’s lived experiences and mental health risks”, *Psychology of women quarterly*, 21(2), 176

⁴⁰ Galih Aditiya, dan Eni Hidayati “Konsep Diri Pada Remaja Yang Mengalami Bullying”, *Jurnal Keperawatan Silampari*. Vo. 4 No. 2. 2021 Hal. 503-509

Uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *body shaming* dapat menyebabkan individu mempunyai konsep diri yang negatif, dan itu akan berpengaruh terhadap perilaku individu tersebut terhadap lingkungannya.

D. Kerangka Teoritis

