

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Proses perkembangan individu manusia melalui beberapa fase yang secara kronologis dapat diperhitungkan batas waktunya. Banyak fase kehidupan yang dilalui, remaja menjadi fase yang sangat menarik, karena pada masa ini terjadi banyak perubahan baik secara psikis maupun fisiknya. Perubahan-perubahan yang terjadi terkadang dianggap aneh dan seringkali menimbulkan kebingungan sehingga menimbulkan gejala emosi dan tekanan jiwa yang dengan demikian akan menjadikannya mudah menyimpang dari aturan dan norma yang berlaku ditengah masyarakat.

Dalam acara-acara di televisi pasti juga terdapat beberapa macam iklan, Salah satu contoh dari beberapa iklan tersebut adalah putih cerah merona bagai sakura, buktikan sekarang dan sarapan minuman yang membuat slim setiap hari, agar tetap langsing berhari-hari. Perempuan yang cantik tidak hanya dilihat dari wajah, tetapi juga dilihat dari kulit yang putih, mulus dan kencang, juga lekukan tubuh yang menonjol, seperti dada dan pinggul, bibir, dan apapun yang berkaitan dengan organ tubuh perempuan (Kasiyan, 2008).

Kata-kata tersebut menggiring masyarakat menjadi berpikir bahwa perempuan yang cantik memiliki tubuh yang langsing, dan kulit yang putih cerah. Kelebihan iklan dapat membentuk dan merubah pola pikir seseorang, hal ini menjadi alasan bahwa iklan dapat dikatakan menjadi bagian dari kebiasaan keadaan saat ini. Pola pikir yang sudah terbentuk di dalam masyarakat ini akan dijadikan sebagai penilaian terhadap tubuh yang dianggap ideal atau standart ideal di lingkungan masyarakat dan membuat seorang perempuan yang tidak masuk kedalam kriteria tersebut cenderung akan mendapatkan body shaming. (Danesi, 2010).

Body shaming dapat dikatakan sebagai perbuatan mengkritik pada bentuk, ukuran, dan penampilan orang lain (Chaplin, 2005). Body shaming adalah perilaku yang menyinggung berat badan, ukuran tubuh dan penampilan diri sendiri ataupun orang lain (Gilbert, 2007). Ciri-ciri dari perilaku body shaming 1) Mengkritik pada penampilan diri sendiri, dengan

membandingkan dengan penampilan orang lain 2) memberi kritikan terhadap orang lain secara langsung di depan orang tersebut 3) memberikan kritikan pada orang lain tanpa sepengetahuan orang yang bersangkutan (Vargas dalam Chairani, 2018). Contoh kata-kata body shaming adalah 1) wah kamu makin langsing ya (sementara seseorang yang dibilang makin langsing memiliki badan yang cukup gemuk) 2) eh kamu keliatan kurus sekarang 3) itu perut atau karung bro 4) jerawat kamu lo makin banyak 5) kok sekarang kamu iteman sih (IDNtimes, 2019).

Body shaming sudah terjadi pada jaman dahulu, sejak era Dinasti Sui (581-618) sampai Dinasti Song (960-1279) perempuan di China akan berusaha untuk membebat kaki hingga berukuran kecil, karena mereka menganggap jika kaki perempuan semakin kecil, maka perempuan tersebut semakin dianggap memiliki badan yang ideal dan yang tidak memiliki

bentuk seperti itu akan mendapatkan ejekan bahwa dirinya tidak memiliki tubuh yang ideal (Tempo.co, 2018).

Menurut Detik (2018) ada 966 kasus penghinaan fisik atau body shaming yang ditangani polisi dari seluruh Indonesia sepanjang 2018. Pada tahun 2019 telah dilakukan survey dengan melibatkan 2000 orang, dan 56% mengatakan pernah mengalami body shaming (Liputan6, 2019). Seseorang yang mengalami body shaming atau komentar negatif terhadap bentuk tubuhnya dalam jangka waktu yang lama cenderung akan menganggap dirinya tidak sempurna atau imperfect. Remaja menjadi sasaran body shaming karena mengalami perubahan yang terlihat secara fisik (akibat pubertas) dan psikologis (Widiasti, 2016).

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Rendahnya kepercayaan diri pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor. Selanjutnya Santrock (dalam Ildil, Denich, & Ilyas, 2017) menjelaskan bahwa "salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik. Perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan". mayoritas anak muda lebih memperhatikan penampilan mereka dibanding aspek lain dalam diri mereka, banyak diantara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin. Anak perempuan memiliki perasaan tidak suka yang lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki, hal ini mencerminkan penekanan kultur yang lebih besar terhadap atribut fisik wanita". Papalia, Old, & Feldman (dalam Ildil, Denich, & Ilyas, 2017).

Hasil survey lapangan yang sudah dilakukan, body shaming juga berdampak terhadap kesehatan mental dan dampak buruk yang berkaitan seperti kehilangan kepercayaan diri dan korban dapat menjadi sangat depresi (Angraeni, Prayanama n Sutanto 2018). Pengertian kesehatan mental itu sendiri jika menurut UU No.18 tahun 2014 mengenai kesehatan jiwa, kesehatan mental dapat didefinisikan sebagai keadaan seseorang mampu berkembang secara mental, spritual, fisik dan sosial sehingga mampu menyadari kemampuan yang ada pada dirinya untuk mengendalikan tekanan, mampu produktif dalam bekerja dan dapat berkontribusi dalam lingkungannya. (Wijaya, 2019).

Jika seseorang mempunyai masalah mental karna bodyshaming, seseorang tersebut akan mengalami gangguan suasana hati, gangguan berpikir, dan pengendalian perasaan yang nantinya akan mengaruh pada perbuatan buruk. Kesehatan mental menjadi masalah yang sangat penting dan harus diperhatikan karna kondisi kestabilan kesehatan mental mempengaruhi kesehatan fisik. Dengan demikian, untuk mengetahui bagaimana dampak body shaming terhadap kepercayaan diri remaja putri khususnya, maka penelitian ini penulis beri judul 'PENGARUH BODY SHAMING TERHADAP MENTAL DAN KEPERCAYAAN DIRI REMAJA'.

Berdasarkan survei awal, didapatkan data bahwa remaja kisaran usia 16-19 tahun yang mengalami body shaming di SMAN 1 Siborongborong adalah sebanyak orang 30 orang. Maka penelitian yang ingin dilakukan adalah tentang Pengaruh body shaming terhadap mental dan kepercayaan diri remaja.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Bagaimanakah pengaruh body shaming terhadap mental dan kepercayaan diri remaja?"

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh shaming terhadap mental dan kepercayaan diri remaja.

2. Tujuan khusus

Untuk mengetahui pengaruh body shaming terhadap mental dan kepercayaan diri dari remaja.

2. Manfaat Penelitian

Temuan dari penelitian ini diharapkan nantinya memberikan manfaat baik pada masyarakat, peneliti dan institusi.

a. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat pada bidang keilmuan dan agar masyarakat paham seberapa berdampak body shaming terhadap kelangsungan hidup remaja.

b. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan peneliti tentang pengaruh body shaming terhadap mental dan kesehatan remaja.

c. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan bacaan mahasiswa dan informasi sehingga dapat meningkatkan kualitas dan dapat digunakan sebagai referensi pengembangan ilmu pengetahuan body shaming khususnya kuliah keperawatan jiwa.

d. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bacaan dan panduan remaja terkait body shaming yang pernah dialami.

e. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan bacaan siswa dan informasi sehingga dapat meningkatkan kualitas dan dapat digunakan sebagai referensi pengembangan ilmu pengetahuan body shaming khususnya remaja-remaja yang pernah mengalami body shaming.