

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

1. Body shaming

a. Pengertian Body Shaming

Tindakan yang mengomentari atau mengeluarkan pendapat kepada seseorang ataupun diri sendiri mengenai tubuh yang dimilikinya. Kritikan yang diberikan bukanlah kritikan yang bersifat membangun, melainkan dengan maksud untuk menjatuhkan orang lain atau mempermalukannya melalui fisik yang dimiliki, Body shaming juga merupakan tindakan mengomentari diri sendiri sebagai bentuk rendah diri atau kurangnya rasa syukur yang dimiliki akhirnya membuat korban merasa kurang percaya diri, merasa tidak pantas dan akhirnya menarik diri dari masyarakat.

Perlakuan body shaming adalah pengalaman yang di alami individu ketika kekurangan di pandang sebagai sesuatu yang negatif oleh orang lain dari bentuk tubuhnya. Perlakuan body shaming termasuk bullying secara verbal dengan membully badan seseorang tanpa memikirkan perasaan korban (Dolezal, 2015).

b. Ciri ciri Body Shaming

Tindakan tindakan yang dapat dikategorikan sebagai tindakan body shaming adalah tindakan:

- 1) Mengkritik bentuk fisik diri sendiri dan membandingkannya dengan diri orang lain yang dirasa lebih baik dari diri sendiri seperti “kenapa dia langsing, beda dengan saya gendut dan jelek”
- 2) Mengkritik bentuk t ubuh orang lain di depan orang tersebut, baik itu basabasibercandaatauserius
- 3) Mengkritik bentuk tubuh orang lain tapi tidak didepan orang tersebut,

atau tanpa diketahui orang yang sedang dikritik. Seperti “eh kamu tau gak, sekarang dia gendutan loh berjerawat juga beda sama yang dulu”

c. Bentuk Body shaming

1). Fat shaming

Dilakukan dengan mengomentari ukuran tubuh seseorang yang dianggap tidak sesuai dengan standar citra tubuh yang ideal. Hal ini biasa dilakukan dengan memanggil orang tersebut dengan menggunakan nama-nama hewan yang memiliki ukuran besar, gajah, badak, panda misalnya. Hal ini sebagai bentuk mendeskripsikan bahwa seseorang yang dianggap gemuk masuk ke dalam kategori ini.

2) Skinny shaming

Skinny adalah mengomentari bentuk tubuh seseorang yang kecil, tentu saja adalah ukuran yang tidak sesuai dengan standar ideal. Misalnya dengan memanggil dengan kurus, kurang gizi atau lainnya.

3) Warna Kulit dan Kondisi Kulit

Mengkritik seseorang karena pigmen kulit yang dimiliki, misalnya memanggilnya black karena kulitnya cenderung gelap dan memanggilnya jorok dan dekil karena memiliki wajah berjerawat dan cenderung kusam.

d. Dampak Body Shaming

Standar kecantikan tradisional dan fenomena body shaming berpotensi membuat seseorang melakukan self-objectification. Self-objectification adalah keadaan dimana seseorang memandang dirinya sebagai sebuah objek atau menilai diri sendiri berdasarkan penampilan. Kecenderungan untuk melakukan self-objectification ini dapat menimbulkan perasaan malu atas diri sendiri (shame) atau kecemasan (anxiety) terhadap bentuk atau ukuran tubuh.

Orang-orang yang tidak dapat menerima perlakuan body shaming akan cenderung merasa ada yang salah dalam dirinya. Atau merasa tidak kompeten untuk melakukan sesuatu karena rendahnya kepercayaan terhadap diri sendiri. Akhirnya memaksakan diri untuk terlihat sempurna

meskipun sebenarnya bukan keinginannya melainkan untuk menghindari komentar negatif yang kemungkinan akan ditujukan pada dirinya. Hasil penelitian terdiri dari 114 wanita terkena diagnosis Binge Eating Disorder (BED) atau gangguan makan .78% peserta menjawab efek dari rasa malu pada tubuh dapat memberi efek negatif sehingga cenderung untuk mengikuti apa yang orang lain sampaikan terkait dengan kondisi tubuh, perilaku makan tidak teratur di pengaruhi oleh sejauh mana pengalaman rasa malu di alami sehingga menjadikan rasa tidak percaya diri, tidak menarik, tidak layak dalam kelompok sosial. (Duarte, 2017).

e. Faktor faktor yang Mempengaruhi Body Shaming

- Penilaian atau komentar orang lain, perbandingan dengan orang lain, peran seseorang, identifikasi terhadap orang lain. Citra diri bisa tertanam pikiran bawah sadar oleh pengaruh orang lain, pengaruh lingkungan pengalaman masa lalu atau sengaja di tanamkan oleh pikiran bawah sadar. Citra diri ada yang bersifat positif dan ada juga yang bersifat negatif (Gunarsih, 2013).
- Ketidakpekaan sosial, hal ini berkaitan dengan tindakan-tindakan menjurus kearah body shaming yang biasa dianggap sebagai lelucon atau bahan candaan semata. Ketidakpekaan ini meliputi rasa abai bahwa seseorang mungkin merasa sedih dan sakit hati atas lelucon mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya.
- Bentuk intimidasi dan dominasi, body shaming merupakan salah satu bentuk intimidasi dan upaya mendominasi seseorang oleh pihak lain yang memiliki kuasa lebih dengan menjatuhkan mental atau harga diri dengan merendahkan fisik seseorang.

2. Mental

a. Defenisi mental

Mental, adalah kondisi di mana individu memiliki kesejahteraan yang tampak dari dirinya yang mampu menyadari potensinya sendiri, memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan hidup normal pada berbagai situasi dalam kehidupan, mampu bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta mampu memberikan kontribusi.

Menurut WHO, kesehatan mental merupakan kondisi dari kesejahteraan yang disadari individu, yang di dalamnya terdapat kemampuan-kemampuan

untuk mengelola stres kehidupan yang wajar, untuk bekerja secara produktif dan menghasilkan, serta berperan serta di komunitasnya.

b. Ciri-ciri Mental Sehat

- a. Merasa baik tentang diri sendiri.
- b. Tidak diliputi oleh emosi, seperti ketakutan, kemarahan, cinta, kecemburuan
- c. Bersalah, atau kecemasan.
- d. Memiliki hubungan pribadi yang langgeng dan memuaskan.
- e. Merasa nyaman dengan orang lain.
- f. Bisa menertawakan diri sendiri.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Faktor psikologi yang berpengaruh terhadap kesehatan mental, yaitu: pengalaman awal, proses pembelajaran, dan kebutuhan (Muhyani, 2012). Faktor eksternal yang memengaruhi kesehatan mental yaitu sosial budaya, diantaranya:

a. Stratifikasi Sosial

Holingshead dan Redlich menemukan bahwa terdapat distribusi gangguan mental secara berbeda antara kelompok masyarakat yang berada pada strata sosial tinggi dan rendah.

b. Interaksi Sosial Faris dan Dunham mengemukakan bahwa kualitas interaksi sosial individu sangat mempengaruhi kesehatan mentalnya.

c. Keluarga Keluarga merupakan lingkungan mikrosistem yang menentukan kepribadian dan kesehatan mental anak.

d. Sekolah Sekolah juga merupakan lingkungan yang turut mempengaruhi terhadap perkembangan kesehatan mental anak (Muhyani, 2012).

Johnson (dalam Videbeck, 2008) menyatakan kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu:

a. Otonomi dan kemandirian: individu dapat melihat ke dalam dirinya untuk menemukan nilai dan tujuan hidup. Individu yang otonom dan mandiri dapat bekerja secara interdependen atau kooperatif dengan orang lain tanpa kehilangan otonominya.

b. Memaksimalkan potensi diri: individu memiliki orientasi pada pertumbuhan dan aktualisasi diri.

c. Menoleransi ketidakpastian hidup: individu dapat menghadapi tantangan hidup sehari-hari dengan harapan dan pandangan positif walaupun tidak mengetahui apa yang terjadi di masa depan.

d. Harga diri: individu memiliki kesadaran yang realistik akan kemampuan dan keterbatasannya.

e. Menguasai lingkungan: individu dapat menghadapi dan memengaruhi lingkungan dengan cara yang kreatif, kompeten, dan sesuai kemampuan.

f. Orientasi realitas: individu dapat membedakan dunia nyata dari dunia impian, fakta dari khayalan, dan bertindak secara tepat.

g. Manajemen stress: individu menoleransi stress kehidupan, merasa cemas atau berduka sesuai keadaan, dan mengalami kegagalan tanpa merasa hancur. Ia menggunakan dukungan dari keluarga dan teman untuk mengatasi krisis karena mengetahui bahwa stress tidak akan berlangsung selamanya.

3.Kepercayaan diri

a..Defenisi Kepercayaan Diri

Adalah sebuah rasa dalam bentuk keyakinan yang kuat dalam jiwa, kesepemahaman dalam jiwa dan kemampuan menguasai jiwa. Hal pasti tentang kepercayaan diri bahwa kepercayaan diri tidaklah arogansi, sikap sombong, membanggakan diri, dan pamer. Anggapan tentang arogansi adalah bentuk kepercayaan diri sering kali dijadikan argumentasi yang dianggap layak oleh orang-orang yang tidak memiliki kepercayaan diri.

Menurut Lauster bahwa kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman hidup seseorang yang memiliki aspek kepribadian berupa keyakinan terhadap kemampuan diri sehingga tidak terpengaruh dan dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, toleran dan bertanggung jawab. Kepercayaan diri adalah sesuatu yang sangat penting yang harus dimiliki oleh seseorang, baik itu oleh orang tua pun orang anak, baik secara individu atau kelompok karena dari kepercayaan dirilah seseorang dapat mengaktualisasikan potensi dirinya.

b.Ciri ciri Kepercayaan Diri

Individu yang mempunyai kepercayaan diri yang tinggi akan terlihat lebih tenang, tidak memiliki rasa takut, dan mampu memperlihatkan kepercayaan dirinya setiap saat. Menurut Hakim (2002) ciri individu yang memiliki rasa percaya diri adalah sebagai berikut:

a. Bersikap tenang yaitu tidak cemas atau tidak gugup dalam menghadapi situasi tertentu.

b. Memiliki kemampuan berkomunikasi, yaitu melakukan hubungan yang baik dengan orang lain melalui komunikasi.

c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain, berani menjadi diri sendiri. d. Berfikir positif, yaitu menyadari dan mengetahui bahwa dirinya memiliki kekuatan untuk mengatasi rintangan.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Ada banyak unsur yang membentuk dan menghambat perkembangan rasa tidak percaya diri seseorang. Menurut Iswidharmanjaya (dalam Yusnita, 2010) menjelaskan beberapa faktor yang menyebabkan kepercayaan diri seseorang antara lain: proses belajar menjadi percaya diri, konsep diri, efek interaksi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri individu adalah sebagai berikut:

a. Konsep diri

Menurut Anthony (dalam Ghufro, 2012) terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri.

c. Pengalaman Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya.

e. Cacat atau kelainan fisik

Cacat atau kelainan fisik tertentu, seperti cacat anggota tubuh atau rusaknya salah satu indera merupakan kekurangan yang jelas terlihat oleh orang lain. Dengan sendirinya, seseorang amat merasakan kekurangan yang ada pada dirinya jika dibandingkan dengan orang lain. Cacat atau kelainan fisik yang diderita sejak kecil kadang-kadang diperberat oleh adanya ejekan dari orang lain dan bisa juga disebabkan bentuk tubuh yang berbeda dari oranglain karna obesitas misalnya.. Jika seseorang tidak bisa bereaksi secara positif, timbullah rasa rendah diri (minder) yang akan berkembang menjadi rasa tidak percaya diri (Hakim, 2002).

d. Bentuk Kepercayaan Diri

1) Kepercayaan diri secara lahir Kepercayaan diri yang dapat ditampilkan atau diperlihatkan kepada lingkungan baik dari penampilan ataupun cara berperilaku.

2) Kepercayaan diri secara batin Kepercayaan diri yang menimbulkan perasaan kepada diri bahwa diri dalam kondisi baik, mampu dan yakin. Kedua kepercayaan diri ini saling berkaitan, seseorang yang memiliki kepercayaan diri secara batin akan tampak secara lahir begitu juga sebaliknya, apabila tidak memiliki penampilan meyakinkan, maka secara batin kepercayaan dirinya sedang tidak baik.

Liendenfield menyebutkan bahwa kepercayaan diri secara batin yang baik adalah dengan adanya :

1) Cinta diri Mampu menghargai kemampuan diri dan dapat menerima kondisinya secara utuh, sikap cinta diri ini terlihat dari cara seseorang dalam menjaga dan merawat diri. Individu yang mencintai dirinya akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan dengan baik, menjauhkan diri dari hal-hal yang dapat merusak kesehatan baik psikis ataupun fisiknya.

2) Pemahaman diri Memiliki kesadaran diri yang baik, yang mampu mengakui kesalahan dan memintakan maaf atas kesalahan tersebut adalah bentuk dari pemahaman terhadap diri. Mengapresiasi diri sendiri atas pencapaian yang telah didapatkan.

3) Pemikiran positif Orang yang memiliki kepercayaan diri yang baik terbiasa melihat kejadian dari sudut pandang yang baik. Tidak terbiasa berprasangka buruk sehingga dalam menghadapi kesulitan lebih tenang karena berpikiran tentang kebaikan dalam kesulitan tersebut.

4) Tujuan yang jelas Berbekal cara berfikir yang jelas dan hidup dengan beregang teguh ada prinsip, orang-orang dengan kepercayaan diri yang baik mempunyai tujuan hidup yang jelas dan pencapaian yang ditargetkan secara jelas juga mempunyai kejelasan dalam proses mencapai target tersebut.

4. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Irwanto periode remaja adalah dianggap masa transisi dalam periode anak-anak ke periode dewasa, periode ini dianggap sebagai masa-masa yang sangat penting dalam kehidupan seseorang yang khususnya dalam pembentukan kepribadian individu. Kebanyakan ahli memandang masa remaja harus dibagi dalam dua periode karena terdapat ciri-ciri yang cukup banyak berbeda dalam kedua (sub) periode tersebut.

Pembagian ini biasanya menjadi periode remaja akhir, yaitu berkisar antara umur 17 sampai 18 tahun. Lebih jauh Irwanto, menambahkan bahwa periode remaja merupakan klimaks dari periode-periode perkembangan sebelumnya, dalam periode ini apa yang diperoleh dalam masa-masa sebelumnya diuji dan dibuktikan sehingga dalam periode selanjutnya individu telah mempunyai suatu pola pribadi yang lebih mantap. Menurut Santrock (2013) istilah Adolescence atau remaja berasal dari kata latin adolescence yang berarti “tumbuh” menjadi dewasa. Istilah Adolescence seperti yang dipergunakan saat ini, mempunyai arti lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik.

WHO memberikan definisi tentang remaja, dalam definisi tersebut dikemukakan tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis dan sosial ekonomi. Menurut WHO remaja adalah suatu masa ketika :

- a. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tandatanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.
- b. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri (Muangman, dalam Sarwono, 2015).

b. Tugas Tugas Perkembangan pada Remaja

William Kay menyebutkan bahwa tugas utama perkembangan pada masa remaja yaitu memperoleh kematangan system moral yang gunanya untuk membimbing remaja dalam berperilaku. Willian Kay juga mengatakan bahwa tugas tugas perkembangan sebagai berikut.

- 1) Menerima fisik sendiri berikut keragaman kualitas.
- 2) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan figure yang mempunyai otoritas.
- 3) Mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya baik itu secara individu atau kelompok
- 4) Menemukan figure yang yang dapat dijadikan model untuk membentuk identitas
- 5) Menerima dan memiliki kepercayaan terhadap diri sendiri

6) Memperkuat self control atas dasar skala nilai, prinsip dan falsafah hidup

7) Mampu meninggalkan reaksi dan masa anak anak.

c. Ciri ciri remaja

1) Pertumbuhan fisik

Anak perempuan mengalami pertumbuhan yang pesat dimulai pada 10-15 tahun, sedangkan laki laki pada 12 sampai 16 tahun dan akan mencapai tinggi yang optimal pada usia 18 tahun. Pertumbuhan anak laki laki dan perempuan tentu saja berbeda, anal laki laki secara keseluruhan menjadi lebih besar, bahu menjadi lebih besar, tungkai yang lebih panjang dibanding tubuh. Sedangkan anak perempuan mengalami panggul yang lebih lebar serta munculnya lapisan lemak dibawah kulit sehingga penampilannya lebih bulat.

Mata juga turut tumbuh lebih cepat sehingga meningkatkan rabun pada remaja, masalah yang memengaruhi sekitar seperempat remaja usia 12 sampai 17 tahun. Pertumbuhan pertumbuhan yang dialami pada masa remaja akan didapatkan sesuai dengan waktunya masing masing, sehingga untuk beberapa saat, bagian bagian tubuh dapat menjadi tidak proporsional beberapa waktu. Perubahan perubahan fisik yang dramatis memiliki efek psikologis bagi remaja dibandingkan dengan aspek lain yang ada pada dirinya, sehingga menaruh perhatian lebih terhadap penampilannya khususnya pada perempuan. Bahkan mereka cenderung sering tidak menyukai apa yang mereka lihat didalam cermin dibandingkan dengan anak laki laki

2) Perkembangan seksual

Tidak dapat dielakkan bahwa menyukai lawan jenis dapat saja dimulai sejak masa anak anak. Akan tetapi seksualitas akan menjadi masalah yang nyata pada saat memasuki masa remaja hal ini berdasarkan pada sebuah hasil survey yang menunjukkan tingginya persentase untuk remaja di salah satu SMU yang pernah melakukan hubungan seks

3) Cara berpikir

Pada masa remaja kemampuan berpikir mulai sempurna, hal ini terjadi pada rentang usia 12- 16 tahun. Selaras dengan yang dikemukakan Alfred Binet, pelopor mental tes kebangsaan prancis menyebutkan bahwa pada usia 12 tahun kemampuan anak untuk mengerti informasi abstrak baru

sempurna. Dan kesempurnaan mengambil kesimpulan dan informasi abstrak dimulai 14 tahun.

Akibat dari perkembangan berpikir ini yaitu remaja mulai suka menolak hal hal yang dianggap tidak masuk akal baginya hingga mau tidak mau mengakibatkan sering terjadinya ketegangan antara remaja dengan orang tua atau guru atau orang dewasa lainnya jika dipaksa menerima tanpa alasan rasional.

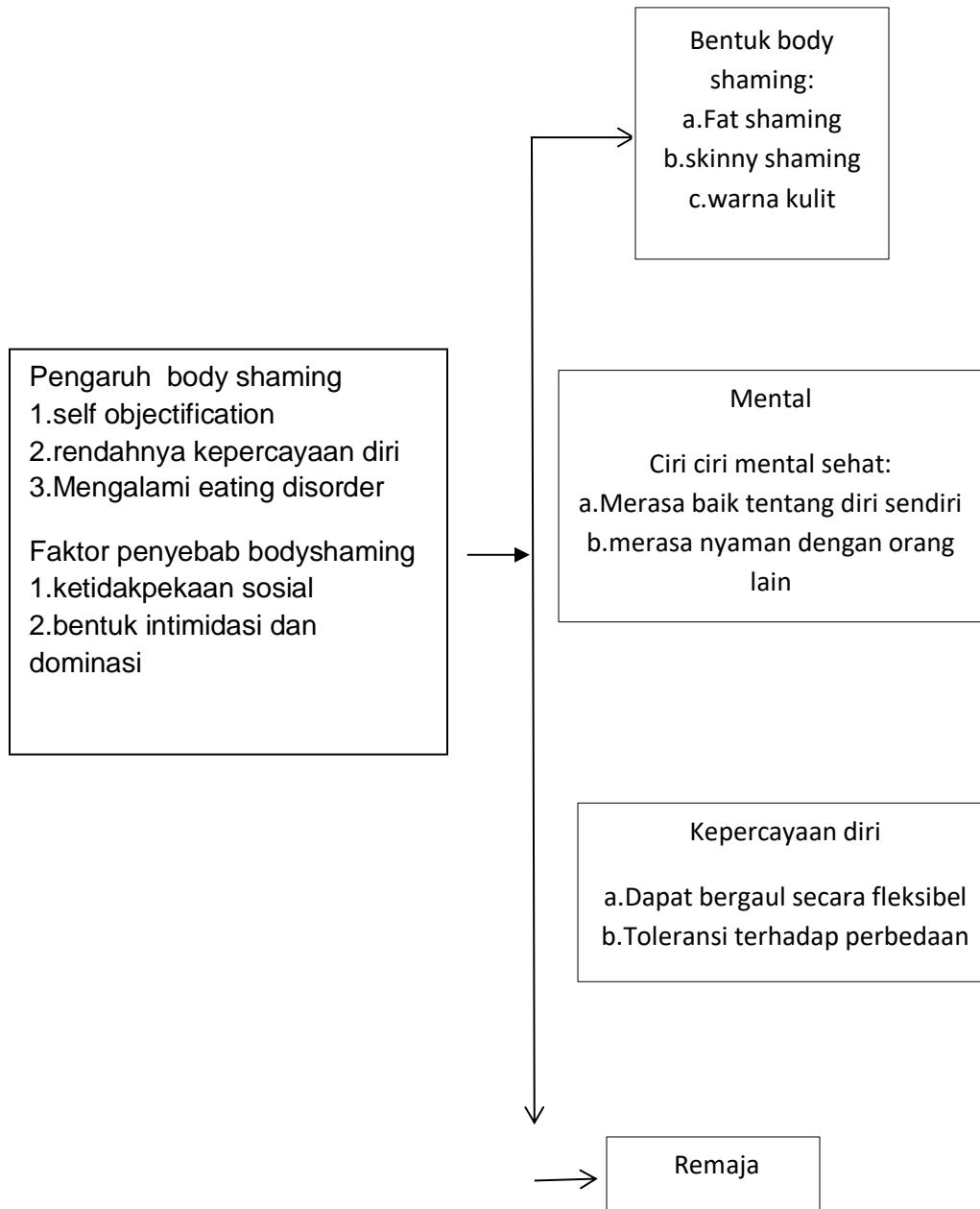
4) Emosi yang meluap luap

Emosi yang dimiliki remaja masih labil disebabkan oleh kondisi hormon. Remaja dengan emosi yang demikian sangat mudah terpancing emosinya, pada sekolah menengah misalnya terdapat fenomena tauran antar sekolah. Pun banyak sekali fenomena putus cinta yang begitu membuat remaja sangat sedih. Membuktikan bahwa emosi yang dimiliki oleh remaja lebih kuat untuk menguasai mereka dari pada pikiran yang realistis.

5) Menarik perhatian lingkungan

Pada masa remaja individu mulai mencari perhatian dari lingkungannya, hal ini adalah bentuk usaha remaja untuk mendapatkan status ataupun peranan dalam masyarakat.³⁷ 6) Membentuk lingkungan social teman sebaya Sebagai lingkungan social, kelompok teman sebaya bagi remaja memiliki peranan yang penting bagi perkembangan kepribadiannya. Hal ini menjadi tambah penting lagi saat terjadi perubahan dalam struktur masyarakat pada beberapa dekade belakangan seperti perubahan dalam struktur keluarga, dari keluarga besar menjadi keluarga kecil, kesenjangan antara generasi tua dan muda, ekspansi jaringan komunikasi di antara kawula muda dan panjangnya masa penundaan bagi remaja untuk memasuki masyarakat orang dewasa. Bagi seorang remaja apabila tidak memiliki lingkungan pertemanan maka mereka bukanlah siapa siapa, hal ini kadang menjadi pemicu depresi atau bahkan bunuh diri. Hal ini dikarenakan teman sebaya memiliki pengaruh lebih terhadap diri individu.

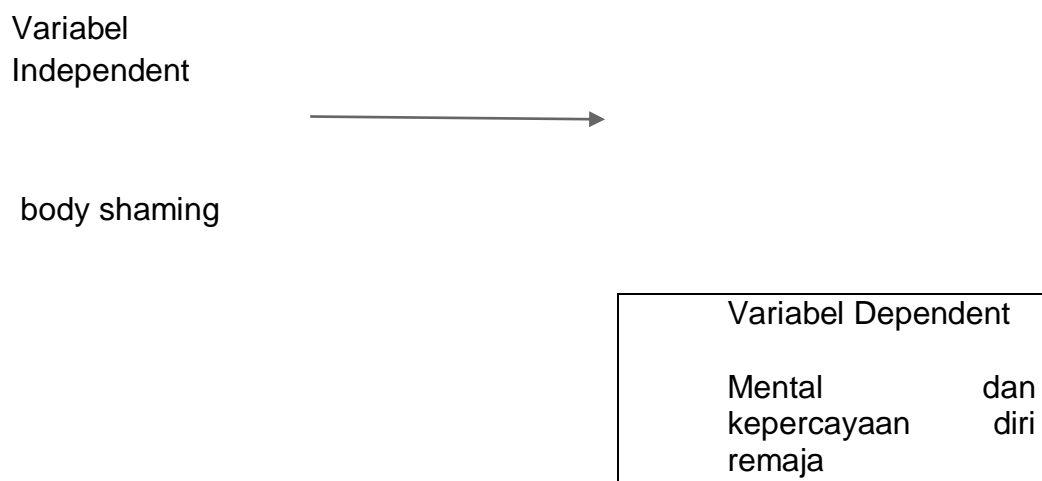
A.KERANGKA TEORI



Gambar 1: Kerangka Teori (Nurany,Mulyana,&Taftazani,2016)

B.KERANGKA KONSEP

Kerangka konsep adalah karangan konsep penelitian suatu uraian dan visualiasi pengaruh atau kaitan antara konsep satu terhadap konsep lainnya serta variable-variabel yang akan di ukur (Notoatmodji, 2018). Kerangka konsep dalam penelitian ini bertujuan mengetahui adakah “Pengaruh body shaming terhadap mental dan kepercayaan diri remaja” yang menjadi karangan penelilitian yaitu :



Gambar 2.Kerangka konsep (Notoatmodji, 2018).

C. DEFINISI OPERASIONAL

| | | | | | |
|--------------|--------------|--------------|------------------|-------|---------------|
| varia bel | Defeni si | Cara Ukur | Alat Uku r | Hasil | S ka la |
|--------------|--------------|--------------|------------------|-------|---------------|

| | | | | | |
|--|--|--|----------------------------|---|--------------------------------|
| <p>Varia bel indep ende n: body sham ing</p> | <p>Tindak an seseor ang yang membi caraka n bentuk fisik seseor ang secara negatif</p> | <p>Lem bar perta nyaa n terdir i atas 24 perta nyaa n deng an menj awa b ya/ti dak</p> | <p>Kue sion er</p> | <p>Peng ukura n penge tahua n menur ut Arikun to (2006) Baik: jika pertan yaan dijawa b benar sejum lah \geq 16 (76% - 100%) dari seluru h pertan yaan yang ada. yang ada.</p> | <p>int er va l</p> |
|--|--|--|----------------------------|---|--------------------------------|

| | | | | | |
|-------------------|------------------------------|----------------------------------|-------------------|------------------------------------|---------------|
| ment al dan | Keada an seseor ang | Skala Likert digun akan | Kue sion er | Setiap pertan yaan diberi | O rd in |
|-------------------|------------------------------|----------------------------------|-------------------|------------------------------------|---------------|

| | | | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|--|-----------|
| <p>keper cayaa n diri</p> | <p>yang dapat tumbu h secara mental sehing ga mamp u menya dari ketera mpilan dalam dirinya dan mamp u menin gkatka n keperc ayaan diri dan mensy ukuri bentuk tubuh yang sudah ada.</p> | <p>untuk meng ungka p sikap, pend apat, dan prese psi seseo rang atau sekel ompo k orang tenta ng feno mena sosial . Dala m Skala Likert, variab el gaya belaja r dan penye suaia n diri yang akan diukur dijaba rkan</p> | | <p>penilai an antara STS,S S,R,T S</p> | <p>al</p> |
|-----------------------------------|--|---|--|--|-----------|