

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Body shaming merupakan perilaku sengaja menilai tubuh orang lain atau diri sendiri secara negatif berdasarkan bentuk fisik dan tubuh (Puspitasari et al., 2019). *Body shaming* adalah tindakan yang dilakukan individu untuk mengomentari bentuk tubuh orang lain dengan tujuan merendahkan atau mempermalukan orang tersebut (Pranowo & Kusumastiti, 2022). Penilaian tersebut didasarkan pada standar ideal bentuk tubuh yang berlaku pada umumnya di suatu masyarakat. Standar ideal yang dibentuk oleh masyarakat membuat sebagian individu tidak dapat mencapai standarisasi tersebut. Individu dinilai tidak menarik atau kurang ideal, hal ini menjadi bahan *body shaming* di lingkungan sekitarnya. *Body shaming* dianggap sebagai kekerasan verbal yang merujuk untuk menghina fisik atau bentuk tubuh orang lain (Yulianti & Dwi Ningsih, 2022). *Body shaming* berawal dari sebuah tren dengan memanggil individu berdasarkan fisiknya hanya untuk kepentingan keakraban. Namun pada akhirnya kondisi fisik kurang ideal membuat individu menjadi korban *body shaming*. Perkembangan emosional dan psikologis yang belum matang mendatangkan penyimpangan baik fisik dan psikis pada remaja (imana, 2021).

Body shaming sering terjadi dikalangan remaja yang terjadi akibat perubahan perilaku dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang memperlihatkan perubahan pada fisik lebih menonjol dari sebelumnya (Cahya & Nurus, 2023). Perubahan fisik yang dialami remaja menimbulkan masalah tersendiri seperti adanya ketidakpuasan dengan perubahan bentuk fisiknya, minder, tidak percaya diri sehingga menimbulkan *self-esteem* yang rendah. Remaja cenderung memiliki tekanan sosial yang berasal dari teman sebayanya mengenai bentuk tubuh yang ideal, sehingga perkembangan otak pada remaja yang belum matang

membuat mereka menjadi korban *body shaming* (Kurniawati & Lestari, 2021).

Ketidaksesuaian dalam memenuhi standar kecantikan atau standar yang ideal memunculkan terjadinya suatu permasalahan, seperti *body shaming* yang sangat sering terjadi dikalangan remaja terutama remaja perempuan (Ramahardhila & Supriyono, 2022). Menurut Gam et al (2020) para remaja yang belum mencukupi umurnya dengan mudah menerima gagasan baru mengenai standar ideal. Individu yang tidak sesuai dengan standar ideal akan menerima ejekan dari teman sebayanya.

Remaja laki-laki dan perempuan mengalami masa pubertasnya di rentang usia yang berbeda. Penjelasan mengenai rentang usia remaja memiliki hasil yang beragam. World Health Organization (2015) menjelaskan bahwa rentang usia pada remaja mulai usia 10 hingga 24 tahun. Namun seiring berjalannya tahun Stanford Childrens Health (2021) memberikan penjelasan terbaru mengenai rentang usia pada remaja dimulai dari usia 13 sampai 18 tahun. Di tahun yang sama, UNICEF (2021) memberikan penjelasannya mengenai rentang usia remaja pada usia 10 hingga 19 tahun yang merupakan batasan usia remaja yang universal.

Hasil penelitian yang digambarkan pada studi Kusumawati et al (2018) masa pubertas adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menjadi masa remaja dengan adanya beberapa perubahan seperti dari segi biologis, psikologis, dan sosial. Perubahan yang terjadi pada remaja meliputi perubahan tinggi badan yang semakin meninggi, postur tubuh yang lebih besar, timbulnya jerawat pada area muka, tumbuhnya rambut halus pada area kemaluan dan ketiak, payudara yang membesar pada perempuan, dan perubahan suara yang lebih berat serta tumbuh kumis pada laki-laki (Gultom & Sari, 2022).

Pada tahun 2018 tercatat oleh pihak kepolisian terdapat 966 kasus mengenai penghinaan pada fisik atau biasa disebut dengan *body shaming* di Indonesia (Utami, 2021). Hasil survei yang diungkap oleh *Body Peace*

Resolution menemukan terdapat 94% remaja putri yang menjadi korban tindakan *body shaming*, dan remaja putra sebanyak 64% (Daffa, 2021). Secara umum remaja perempuan yang menjadi korban *body shaming* mengalami permasalahan negatif dalam perkembangan kesehatan mental dan emosional (Kissya et al., 2024).

Meskipun lebih banyak dialami kaum perempuan, *body shaming* juga dilakukan terhadap remaja laki-laki (Hidayat et al., 2019). Perempuan memang lebih banyak menjadi korban *body shaming* dibandingkan laki-laki, tetapi keduanya melekat karakteristik yang sama sehingga menjadi korban *body shaming*. Menurut Kurniawan et al (2023) *body shaming* cenderung diarahkan kepada orang lain yang memiliki kondisi bentuk tubuh atau penampilan fisik yang tidak proporsional atau tidak ideal dibandingkan dengan orang pada umumnya. Karakteristik yang melekat pada korban *body shaming* lainnya adalah warna kulit, berat badan, bentuk badan, dan tinggi badan (Fauzia & Rahmiaji., 2019).

Untuk mendapatkan gambaran fenomena mengenai *body shaming* pada remaja, maka dilakukan survei dengan wawancara terbuka pada beberapa remaja di sekolah menengah pertama (SMP) X Bekasi terhadap lima remaja (perempuan dan laki-laki), dengan hasil wawancara sebagai berikut.

Subjek pertama, remaja laki-laki berinisial H, mengatakan bahwa dirinya pernah diejek oleh teman dan orang lain mengenai kulitnya yang gelap hingga sering dipanggil black karena kulitnya hitam dan kusam. Akan tetapi, dirinya merasa senang dengan kondisi fisik yang unik meskipun terkadang kesal dengan ejekan tersebut.

Subjek kedua, remaja perempuan berinisial DNC, mengatakan dirinya sering sekali diejek oleh temannya dikelas karena memiliki tubuh yang gendut, kulit hitam, dan bertumbuh pendek. Dirinya sering kali dimiripkan oleh hewan babi hutan karena bertubuh gendut dan hitam. Hal tersebut membuat DNC sakit hati, malu, sedih, dan malas untuk

bersekolah. Disekolah, DNC selalu menyendiri karena tidak ada yang ingin berteman olehnya.

Subjek ketiga, berinisial LH yang berjenis kelamin perempuan mendapat ejekan dari keluarganya karena memiliki berat badan yang besar. Meskipun LH memiliki tinggi badan diatas 160cm, dirinya sering sekali disuruh diet oleh keluarganya. Hal tersebut membuat LH sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh temannya yang lebih kurus dan membuat LH sering menjalani diet ekstra tanpa memikirkan kesehatannya.

Subjek keempat, remaja laki-laki berinisial FP memiliki tinggi badan kurang dari 130cm yang sering kali diejek oleh teman kelasnya dengan panggilan cebol. FP sering merasa sedih dan kesal dengan bentuk fisiknya namun dirinya menutupi kesedihan tersebut dengan diam dan tidak membalas ejekan yang sering dilontarkan oleh teman kelasnya. FP malu dan tidak suka dengan bentuk tubuhnya yang pendek dan berketurunan dari keluarga yang tidak tinggi.

Subjek kelima, remaja perempuan berinisial RKN yang kerap kali diejek dan dijauhi oleh teman-temannya karena memiliki kulit yang cenderung hitam, bertubuh gendut dan wajah yang berjerawat. RKN tidak percaya diri dan takut berkomunikasi dengan teman-temannya. Setiap dirinya ingin mengobrol dengan temannya, dirinya sering kali mendapatkan tatapan yang sinis dan sindiran dari teman-temannya.

Dari hasil wawancara tersebut mendapatkan pengalaman *body shaming* yang beragam dan berbagai macam. Ejekan tersebut mengenai ukuran tubuh, warna kulit, dan kondisi wajah. Sehingga, perlakuan *body shaming* menimbulkan dampak psikis yang negatif pada korban dengan timbulnya perasaan *insecure*, tidak percaya diri, kecenderungan berpikir secara berlebihan, malas keluar rumah, malas berkomunikasi dengan orang lain dan merasa takut berkenalan dengan orang lain serta takut untuk sekolah (Nugraheni & Uyun, 2023).

Remaja yang menerima perlakuan penghinaan fisik atau *body shaming* membuat remaja tersebut tidak mencintai dirinya yang diakibatkan kurangnya mendapat penghargaan dari lingkungan sehingga menimbulkan *self-esteem* yang rendah (Pradita et al., 2022). *Body shaming* yang terus dilontarkan pada korban membuat *self-esteem* menurun. Restiana & Dwiastuti (2021) menjelaskan bahwa perlakuan *body shaming* mengakibatkan rendahnya tingkatan *self-esteem* korban.

Self-esteem yaitu penilaian pada diri yang dapat berupa secara positif ataupun negatif terhadap diri sendiri (Srisayekti et al., 2015). Pada penelitian yang dijelaskan Hastuti (2016) bahwasannya individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi (positif) akan menimbulkan perasaan dihargai oleh lingkungannya, namun individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah (negatif) menimbulkan perasaan tidak dihargai oleh lingkungannya. Remaja yang menilai dirinya positif memiliki perasaan yang puas terhadap dirinya dan memiliki kepercayaan sehingga lebih mudah untuk beradaptasi, namun sebaliknya jika menilai dirinya negatif memunculkan perasaan tidak senang dengan dirinya dan sulit untuk beradaptasi karena tidak memiliki kepercayaan (Nuralifa et al., 2022).

Keadaan *self-esteem* yang rendah merupakan suatu perasaan yang tidak dapat menghargai diri dan tidak berarti dari adanya rendah diri yang berkepanjangan akibat penilaian negatif terhadap diri sendiri dan kemampuan diri. *Self-esteem* yang rendah ditandai dengan selalu mengomentari secara negatif diri sendiri, penurunan produktifitas karena perasaan tidak mampu, pandangan hidup yang pesimis, penolakan terhadap kemampuan diri, dan tidak mencintai dirinya (Putri & Dwityanto, 2016). Individu yang mempunyai *self-esteem* yang rendah memandang dirinya sebagai orang yang tidak berguna dan merasa tidak mampu (Atmojo & Purbaningrum, 2021).

Individu yang tidak mampu dengan kondisi lingkungan sosialnya memunculkan perasaan *self-esteem* yang rendah, sehingga orang tersebut

mengevaluasi *self-esteem* nya dengan membandingkan bentuk tubuh dan perubahan fisiknya yang akan menimbulkan *body image dissatisfaction* (Maemunah, 2020). Individu yang mempunyai *self-esteem* positif akan menurunkan *body image* negatif, namun sebaliknya jika individu yang mempunyai *self-esteem* yang negatif maka akan meningkatkan *body image* negatif (Nurvita, 2015).

Pada penelitian Ayu Setyorini (2021) menjelaskan bahwa saat memasuki masa remaja, perempuan cenderung mengalami *body image dissatisfaction* yang diakibatkan oleh lemak yang menumpuk sehingga memiliki tubuh yang jauh dari kata ideal. Hal ini membuat para remaja perempuan memilih untuk merawat tubuhnya seperti diet, melakukan olahraga, dan perawatan lainnya untuk dapat mengurangi *body shaming* dari orang lain. Kardiatun (2021) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa pelaku *body shaming* tidak merasakan dampak yang dirinya buat melainkan dampaknya terjadi pada korban *body shaming*.

Tindakan *body shaming* membuat korban menjadi dikucilkan oleh masyarakat serta kesulitan berinteraksi dengan masyarakat sehingga memunculkan *body image dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap citra tubuh (Ramadhanti et al., 2017). *Body image dissatisfaction* adalah ekspresi dari pemikiran negatif yang dirasakan oleh individu terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisik mereka yang tidak sesuai dengan standar ideal yang diharapkan (D. P. Dewi et al., 2023). Ketidakpuasan terhadap *body image* mencerminkan perasaan kurang cocok antara citra tubuh yang diinginkan oleh individu dengan realitas bentuk tubuh dan penampilan fisik yang mereka miliki. *Body image dissatisfaction* sebagai proses evaluasi negatif individu terhadap bentuk tubuhnya yang mencakup penilaian dan persepsi terhadap aspek-aspek yang tidak memuaskan, seperti merasa bahwa tubuh mereka tidak memenuhi standar ideal yang diharapkan (Yusuf et al., 2023).

Hasil studi yang dijabarkan oleh Sari & Suarya (2018) menjelaskan bahwasannya remaja yang mempunyai *body image* negatif tidak akan memiliki kepuasan pada bentuk tubuhnya (*body image dissatisfaction*) sehingga memunculkan perasaan tidak aman pada lingkungan sosialnya, namun remaja yang mempunyai *body image* yang positif maka akan menumbuhkan rasa puas dengan bentuk tubuhnya (*body image satisfaction*) yang tinggi sehingga menumbuhkan perasaan aman terhadap lingkungan sosialnya.

Terlepas dari bentuk tubuh yang kurang ideal, nyatanya *body image dissatisfaction* dapat mengganggu respon dari siklus seksualitasnya serta berpengaruh pada kesehatan mental (McNabney, 2022). Remaja yang memiliki pandangan terhadap *body image dissatisfaction* secara terus-menerus akan menunjukkan gejala dari penyakit mental seperti gangguan makan hingga depresi yang akan muncul secara perlahan (Syifa & Pusparini, 2018).

Dari penelitian Restiana & Dwiastuti (2021) menghasilkan bahwasannya *body image dissatisfaction* dipengaruhi oleh faktor *self-esteem* dan afek negatif pada korban *body shaming*. Hal ini menimbulkan adanya kritikan negatif dari orang lain yang membuat rasa kepercayaan dirinya menurun dan memicu tumbuhnya *self-esteem* yang rendah pada individu. *Self-esteem* yang rendah membuat individu memiliki tekanan yang berupa rasa malu, takut untuk bertemu orang lain, serta menarik diri dari lingkungannya. Ternyata pada penelitian yang lainnya ditemukan adanya hasil yang berbeda. Saragih & Humaira (2022) berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan (bermakna) antara *self-esteem* dan *body image* terhadap pengalaman *body shaming*.

Hasil penelitian yang mendapatkan bahwa *self-esteem* dan *body image dissatisfaction* memperlihatkan fakta bahwa pada subjek laki-laki tidak menunjukkan adanya hubungan antara *self-esteem* dengan

ketidakpuasan penampilan (Hayman et al., 2007). *Body image dissatisfaction* tidak memiliki hubungan dengan *self-esteem*. Hal ini terjadi karena subjek penelitian memiliki *body image* yang positif, meskipun merupakan korban *body shaming* (Saragih & Humaira, 2022). Dari beberapa hasil penelitian yang dikemukakan oleh Lowery et al (2005) bahwa *self-esteem* dan *body image dissatisfaction* tidak saling berhubungan apabila subjek yang diteliti memiliki penilaian yang positif pada fisiknya, yang pada umumnya terjadi pada laki-laki.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji dari *body image dissatisfaction* dan *self-esteem* pada korban *body shaming*. Sudah terdapat beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh peneliti lain berkaitan *body image dissatisfaction* dan *self-esteem* pada korban *body shaming*.

O'dea (2012) pada penelitiannya mendapatkan hasil bahwa wanita muda yang mempunyai berat badan yang berlebih cenderung tidak merasakan kepuasan yang dimiliki sehingga beresiko mempunyai *self-esteem* yang rendah. Namun wanita muda yang mempunyai tubuh yang kurus tidak memiliki hubungan antara *body image* dengan *self-esteem*.

Penelitian Pop (2016) menghasilkan bahwasannya standarisasi kecantikan yang dibuat oleh masyarakat membuat mahasiswa perempuan memiliki *body image dissatisfaction* dengan berdampak pada *self-esteem* menurun yang disebabkan oleh kurangnya bentuk tubuh ideal dan ramping, meskipun 87,7% subjek memiliki bentuk tubuh yang normal dan kurus.

Sejalan dengan penelitian (Liyanovitasari & Setyoningrum, 2022) menghasilkan mahasiswa perempuan sebanyak 73,6% memiliki *self-esteem* yang rendah. Hal ini terjadi adanya perubahan bentuk tubuh,

memiliki perasaan yang lebih sensitif, serta mengevaluasi diri secara negatif yang membuat mahasiswa perempuan meningkatkan body image yang negatif.

Lestari et al (2023) menjelaskan bahwa mahasiswi yang menilai *body image* secara negatif mengalami kekhawatiran dan rasa malu terhadap tubuhnya serta menimbulkan *self-esteem* rendah. *Body image dissatisfaction* mendorong mahasiswi untuk membandingkan tubuhnya dengan *body image* yang dianggap ideal.

Dalam penelitian Anwar et al (2023), mayoritas ibu pasca melahirkan dengan usia bayi 2 bulan mengalami penilaian negatif terhadap *body image* serta mengalami *self-esteem* yang rendah. Hal ini disebabkan setelah melahirkan terjadinya perubahan penampilan tubuh menjadi kurang menarik, penolakan pada bentuk tubuhnya, serta memunculkan persepsi negatif pada diri sendiri.

Berdasarkan lima penelitian terdahulu diketahui bahwa penelitian tentang *body shaming* pada remaja dilakukan berkaitan dengan *body image*, *self-esteem*, kondisi fisik tidak ideal seperti obesitas. Penelitian yang akan dilakukan memiliki konsep yang berbeda dengan lima penelitian tersebut. Perbedaan ini menitikberatkan pada subjek penelitian yang meliputi remaja laki-laki dan perempuan yang mempunyai permasalahan fisik yang tidak ideal atau tidak sempurna.

Body image dissatisfaction pada remaja yang memiliki fisik kurang sempurna dan tidak ideal penting dipelajari. Kondisi remaja yang tidak dapat menerima fisik apa adanya cenderung mengganggu perkembangan kesehatan mental remaja (Gam et al., 2020). Mengingat remaja menjadi bagian penting dalam kehidupan dimasa yang akan datang, maka penelitian ini dipandang perlu dilakukan untuk mendapatkan fakta awal tentang fenomena *body shaming* dikalangan remaja.

Berdasarkan perbedaan antara lima penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan, maka penelitian ini mengajukan rumusan masalah atau pertanyaan penelitian.

1. Apakah *Body image* Dissatisfaction memiliki kaitan dengan *Self-esteem* pada remaja yang memiliki karakteristik fisik tidak ideal dan fisik tidak sempurna?
2. Bagaimana *body image* dissatisfaction dapat memberikan pengaruh terhadap *self-esteem* pada remaja yang memiliki karakter fisik tidak ideal dan fisik tidak sempurna?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini terdiri dari dua, yaitu

1. Untuk mengetahui hubungan yang terdapat diantara *body image* dissatisfaction dengan *self-esteem* pada remaja yang memiliki fisik tidak ideal dan kurang sempurna.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *body image* dissatisfaction terhadap *self-esteem* pada remaja yang memiliki fisik tidak ideal dan kurang sempurna.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan yang lebih khususnya dalam bidang ilmu psikologi sosial. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *body shaming* dissatisfaction dan *self-esteem* pada remaja korban *body shaming*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu untuk memberikan tambahan bahan evaluasi terkait *body image* dissatisfaction dan *self-esteem* pada korban *body shaming*. Serta peneliti berharap lingkungan sosial lebih peduli pada adanya tindakan *body shaming*.

