

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kasus *body shaming* sering dan sangat rentan terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Pada umumnya kondisi seperti ini tidak terjadi hanya pada masyarakat biasa saja, akan tetapi juga kerap menimpa pada para tokoh dan artis di Indonesia (Detikhealth.com, 2022). Ada beragam wujud *body shaming* yang dilakukan oleh orang-orang, yakni secara terang-terangan mengkritik penampilan tubuh seseorang, serta membandingkan ukuran dan bentuk tubuh dengan orang lain dan sebagainya (Kompas.com, 2021).

Dalam riset *body positivity* yang dilakukan oleh Tim Riset PARAPUAN terhadap 771 perempuan pada periode Maret 2022, menunjukkan hasil bahwasannya 52,4% responden mengaku bahwa dirinya pernah mengalami *body shaming* dan hal tersebut sangat berpengaruh pada cara mereka menilai bentuk tubuhnya (Parapuan.co, 2022). Seperti yang terjadi pada kasus model berinisial I yang sempat mengalami depresi dan hampir bunuh diri akibat diet yang berlebihan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan serta mendapatkan perlakuan *body shaming* dari rekan sesama model. Korban juga merasa stress karena banyak metode diet yang tidak dapat diterapkan pada tubuhnya sehingga I mengalami gangguan makan. (Kapanlagi.com, 2021). Hal serupa juga terjadi pada AT yang mengalami depresi, *self harm*, bahkan percobaan bunuh diri akibat mendapatkan perlakuan *body shaming* sejak kecil. AT diolok-olok karena memiliki badan yang

kurus, kemudian ketika sudah memiliki tubuh gemuk AT diejek seperti ibu-ibu. Hal ini terjadi saat AT masih usia 14 tahun yang dimana pada saat itu ia masih dalam kategori remaja (Kapanlagi.com, 2019).

Santrock (Dewi, 2021) menyatakan bahwa *adolescentia* atau remaja merupakan individu yang memiliki pertumbuhan kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik sehingga mampu menuju tahap dewasa. Remaja sendiri memiliki Batasan usia 13-22 tahun, yang mana terbagi menjadi dua kategori remaja awal dan akhir. Remaja awal memiliki usia 13-17 tahun sedangkan remaja akhir memiliki usia 18-22 tahun.

Hidayat dkk (2019) menyebutkan bahwa remaja saat ini mulai berpikir tentang perubahan yang terjadi pada tubuhnya serta bagaimana cara mengatasi perubahan yang terjadi terhadap dirinya dengan melakukan perbandingan bentuk tubuhnya pada beberapa teman dan bahkan artis yang idolanya, sehingga hal tersebut menimbulkan perlakuan *body shaming*. Puspitasari dkk (2019) menyebutkan *body shaming* adalah perilaku mengkritik atau mengomentari bentuk fisik atau tubuh diri sendiri dan orang lain dengan cara negatif. Senada dengan pendapat tersebut, Psikologi (2019) menjelaskan *body shaming* merupakan penggambaran perilaku individu yang menjadikan kondisi atau bentuk tubuh seseorang sebagai bahan olokan, atau mengatakan seseorang tidak berharga atau tidak cantik karena bentuk tubuh yang dimiiki dianggap tidak sesuai dengan standar yang diterapkan dalam kehidupan masyarakat pada umumnya. Sakinah (2018) berpendapat bahwa standar ideal di indonesia pada laki-laki adalah bentuk tubuh yang tinggi, kekar, berotot, dan kulit kecoklatan yang menandakan kemacoan,

sedangkan bagi wanita harus memiliki bentuk tubuh yang tinggi semampai dengan berat badan yang proporsional, payudara kencang, pantat montok, kulit putih mulus, dan juga gigi putih serta tersusun rapi.

Sakinah (Nurmala, 2020) menyebutkan bahwa bentuk *body shaming* terdiri dari dua kategori, yakni dalam bentuk ucapan yang berupa ejekan atau mengolok-olok kekurangan pada fisik seseorang dengan menciptakan beberapa istilah kata, sedangkan bentuk kombinasi sendiri ejekan berupa ucapan dan tindakan seperti ditolak saat melamar pekerjaan, diputuskan pacar, hingga ditatap sinis oleh orang lain. Sedangkan ciri-ciri dari perilaku *body shaming* menurut ANAD (Nurmala, 2020) terbagi menjadi tiga, yakni mengkritik penampilan diri melalui penilaian dengan membandingkan dengan orang lain, mengkritik penampilan orang lain secara langsung, mengkritik penampilan orang lain tanpa diketahui oleh orang tersebut. Sakinah (2018) menyatakan *Body shaming* dapat dikategorikan juga sebagai tindakan *bullying* yang merupakan kekerasan dalam bentuk verbal (ucapan) dan non-verbal (tindakan). Komisi perlindungan anak Indonesia mencatat adanya peningkatan kasus *bullying* dengan kisaran 30-60 kasus per-tahun, dan Indonesia menduduki peringkat kelima di Asia (Chatnews.id, 2022).

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan pada tahun 2020, dari total 6.460 perempuan Indonesia yang berpartisipasi dalam survey ditemukan beberapa hasil yang sekitar 62,2% perempuan Indonesia mengalami perlakuan *body shaming* semasa hidupnya, 47% responden mengalami *body shaming* karena tubuhnya yang terlalu gemuk, sebanyak 36,4% responden mengalami *body shaming* mengenai wajahnya yang berjerawat, sebanyak 28,1% responden mengalami *body shaming*

karena memiliki bentuk pipi tembem, sebanyak 23,3% responden menjadi korban *body shaming* karena memiliki warna kulit yang gelap, serta 19,6% lainnya menjadi korban *body shaming* karena memiliki tubuh yang terlalu kurus (Databoks.Katadata.co.id, 2020). Tidak hanya perempuan, laki-laki juga menjadi korban *body shaming*, total kasus *body shaming* di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 966 kasus. Kemudian jika dilihat dari survei *Body Peace Resolution*, diperoleh hasil sebanyak 64% remaja lelaki telah mengalami *body shaming* dan untuk remaja perempuan lebih banyak lagi, yaitu mencapai sebanyak 94% (Kompasnia.com, 2023).

Psikologi (2020) menyebutkan bahwa *body shaming* dalam berbagai macam bentuk yang dilakukan oleh seseorang dapat menimbulkan dampak buruk dan negatif yang cukup serius, seperti sedih, tidak percaya diri, merasa tidak berharga, menimbulkan gangguan makan, kecemasan, depresi, dan bunuh diri. Senada dengan pendapat tersebut, Husna (Palinggi dkk, 2022) menyatakan *body shaming* atau penilaian negatif dari seseorang membuat individu tidak dapat menerima kondisi tubuhnya secara apa adanya.

Menurut Grotberg (1995) kemampuan individu untuk menerima serta mengatasi kondisi tidak menyenangkan dalam hidup yang menimpa dirinya dan mampu mengambil makna atas apa yang dialami sehingga menjadi individu yang lebih kuat dari kondisi sulit yang dialami sebelumnya disebut resiliensi. Mcewen (2011) Resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan atau mengatasi kesulitan serta peristiwa tidak menyenangkan yang menimpa individu dan mampu beradaptasi dengan perubahan dan ketidakpastian yang akan datang. Senada dengan pendapat

tersebut, Richardson (Allen dkk, 2011) menjelaskan resiliensi sebagai suatu proses untuk mengatasi dan menghadapi masalah yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari serta kejadian buruk yang signifikan. Snyder & Lopez (2007) juga menambahkan bahwa resiliensi adalah bentuk usaha untuk kembali bangkit atau beradaptasi dengan cara positif dalam menghadapi kesulitan.

Herman, dkk (2011) menyatakan bahwa resiliensi adalah respon yang adaptif, kemampuan dalam menjaga atau mengembalikan kesehatan mental setiap individu ketika individu mengalami kesulitan yang membuatnya tertekan dan melibatkan banyak faktor dalam pembentukan resiliensi seperti karakteristik setiap individu, keadaan lingkungan dan sebagainya. Senada dengan pendapat Masten, dkk (2002) yang menyatakan bahwa resiliensi menjadikan individu yang mengalami sebuah kesulitan dapat bangkit dan beradaptasi dengan lingkungan yang dihadapi sehingga individu dapat berkembang.

Birkholm (2019) menyatakan bahwa, individu yang tidak resilien mengalami atau memiliki emosi positif yang lebih rendah. Uyun (Fadilah dkk, 2021) juga menyatakan bahwa individu yang tidak resilien cenderung mudah terpuruk dan merasa putus asa apabila tertimpa suatu masalah, tidak percaya diri, terhambat pembentukan karakter yang lebih baik, serta akan muncul sifat-sifat negatif ketika tidak dapat mengendalikan emosinya.

Grotberg (Sugiarti, 2022) menyatakan resiliensi penting dimiliki karena memiliki manfaat untuk mengatasi, menghadapi, dan memperkuat individu agar dapat mengatasi kesulitan yang dialami dalam hidup serta dapat tetap menjalankan fungsi sosial dan pribadi dengan efektif. McEwen (2011) mengatakan bahwa

pengembangan resiliensi terdiri dari *Physical endurance* (daya tahan fisik) yaitu melakukan olahraga, mengkonsumsi nutrisi yang baik, dan mengetahui kapasitas diri agar dapat mengembangkan kekuatan fisik, fleksibilitas, dan daya tahan tubuh. *Emotional balance* (keseimbangan emosi) yaitu mampu menyadari, menerima serta mengelola perasaan negatif dan membangun hubungan yang efektif dengan orang lain agar dapat menciptakan energi positif. *Purpose and meaning* (tujuan dan makna) yakni memiliki tujuan dan makna hidup sehingga mampu berkontribusi pada lingkungan sekitar. Selalu menjadi diri sendiri dan konsisten yang didasari dengan nilai serta keyakinan agar dapat memiliki hidup yang seimbang dan positif. *Mental toughness* (ketangguhan mental) yang berarti bahwa individu mampu beradaptasi, percaya diri, mampu mengendalikan hal yang terjadi, optimis, positif, dan yakin dengan kekuatan dan kemampuan yang dimiliki. Dari tindakan *body shaming* tersebut terdapat dampak negatif yang akan muncul pada kesehatan mental individu, yakni depresi, gangguan makan, serta gangguan kecemasan yang bisa sampai pada serangan panik (Kompas.com, 2021).

Hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 28 Agustus 2022 dengan subjek pertama berinisial K (18 tahun), subjek telah mendapatkan perlakuan *body shaming* pada saat SD. Subjek selalu diejek teman-temannya karena memiliki kulit yang gelap. Subjek selalu dipanggil teman-temannya dengan nama panggilan yang buruk, seperti contohnya “arang”, “negro”, dan “cebol”. Subjek juga diejek karena badannya tidak tinggi. Bukan hanya teman yang mengejek subjek, terkadang tetangga bahkan saudara dan keluarga subjek juga mengejek subjek. Subjek juga pernah mendapat perlakuan

body shaming dari mantan kekasihnya. Subjek diolok-olok tidak cantik, tidak putih, dan tidak seperti wanita pada umumnya, hal tersebut menjadi sebuah alasan untuk kekasih mengakhiri hubungannya dengan subjek. Hal tersebut berjalan sampai saat ini. Dari tindakan-tindakan *body shaming* yang diterima subjek selama ini, subjek hanya dapat merasa pasrah dengan hal tersebut. Subjek juga merasa malu, menjadi tidak percaya diri, tidak berharga, bahkan subjek merasa stress, dan juga depresi. Subjek merasa pesimis dan mendapatkan betuk tubuh ideal serta ragu akan berhenti mendapatkan perlakuan *body shaming*. Subjek juga pernah berpikiran untuk bunuh diri karena selalu mendapatkan *body shaming*. Sampai sekarang subjek merasa susah mendapatkan pasangan karena subjek berpikir bahwa subjek tidak akan pernah dicintai lawan jenis karena bentuk tubuhnya.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 28 Agustus 2022 dengan subjek kedua berinisial I (17 tahun), subjek mendapatkan perlakuan *body shaming* sejak SD kelas 5. Subjek disebut seperti nenek-nenek oleh teman dan tetangganya. Subjek mendapatkan perlakuan *body shaming* karena bentuk punggungnya yang sedikit membungkuk. Sampai saat ini subjek juga sering mendapatkan perlakuan *body shaming*, karena kulit tubuh subjek yang cenderung gelap. Subjek juga diolok-olok dengan panggilan “tiang listrik” oleh orang-orang disekitarnya karena subjek kurus dan tinggi. Tidak hanya teman dan tetangga, subjek juga mendapatkan *body shaming* dari keluarga serta kekasihnya. Subjek memiliki kekasih dan berkencan hanya lewat online. Ketika bertemu kekasihnya subjek langsung diminta untuk mengakhiri hubungannya dengan alasan subjek hitam dan jelek. Subjek pernah melakukan berbagai cara untuk menrubah warna

kulitnya, hanya saja warna kulit pada wajah yang berubah menjadi terang. Sedangkan warna kulit pada badan tetap saja gelap, subjek merasa tidak yakin bahwa kulit tubuhnya bisa berubah. Subjek ragu akan berhenti mendapatkan perlakuan *body shaming* dari orang-orang sekitarnya. Dari berbagai *body shaming* yang didapatkan, dampak negatif yang dirasakan subjek yakni menjadi tidak percaya diri, malu, selalu overthinking, pesimis, depresi, tidak dihargai dan menjadi ragu ia akan berhenti mendapatkan perlakuan *body shaming* serta mendapatkan tubuh yang ideal. Sampai saat ini subjek selalu berpikir bahwa ia memiliki bentuk tubuh yang buruk serta merasa susah mendapatkan bentuk tubuh ideal dan susah mendapatkan pasangan yang dapat mencintai dirinya apa adanya serta dapat menerima kekurangan pada bentuk tubuhnya. Subjek juga sudah merasa putus asa dan pasrah dengan kondisi yang dialaminya sekarang.

Berdasarkan hasil wawancara oleh peneliti pada tanggal 29 Agustus 2022 dengan subjek ketiga berinisial R (18 tahun), subjek mendapatkan perlakuan *body shaming* sejak SD. Subjek selalu di olok-olok dan diejek oleh teman-temannya. Subjek sering dipanggil “genderuwo” oleh temannya karena subjek memiliki bentuk badan yang sedikit besar dan berkulit gelap. Subjek mendapatkan *body shaming* dari teman, tetangga, saudara, keluarga dan gurunya. Subjek merasa orang-orang memandangnya dengan sinis, ia merasa bahwa orang-orang juga berpikir dirinya sangat jelek. Dari berbagai bentuk *body shaming* yang pernah subjek dapatkan, subjek sudah pernah berusaha untuk merubah bentuk tubuhnya dengan meminum perasan jeruk nipis selama satu bulan. Akan tetapi subjek hentikan karena hal tersebut tidak berhasil dan malah membuat subjek jatuh sakit.

Dari perlakuan *body shaming* tersebut, subjek merasa putus asa, tidak percaya diri, stress, dan depresi. Subjek juga pernah sampai tidak masuk sekolah karena malu diolok-olok oleh temannya. Sampai sekarang subjek merasa orang-orang selalu menatapnya sinis dan diam-diam melakukan *body shaming* terhadap dirinya. Hingga saat ini juga subjek merasa tidak akan ada orang yang akan menerima dirinya apa adanya, mencintai dirinya dengan bentuk tubuh yang dimiliki, serta subjek merasa akan terus mendapatkan perlakuan *body shaming* dari orang-orang sekitarnya. Subjek juga merasa pasrah dan putus asa, ia merasa tidak akan pernah mendapat bentuk tubuh ideal yang diimpikannya.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat dilihat jika individu menilai secara negatif dirinya sendiri atas perlakuan *body shaming* yang didapatkannya. Mlinac, dkk (2011) juga menjelaskan bahwa salah satu faktor penyebab munculnya resiliensi adalah harga diri. Menurut Greene (2003) harga diri merupakan gambaran diri, bagaimana individu serta orang-orang sekitar ataupun keluarga memperlakukan dirinya, menghormati dirinya, dan menghargai dirinya. Vohs & Baumeister (2011) juga menyatakan bahwa harga diri merupakan evaluasi atau penilaian pada diri yang dilakukan untuk mengetahui apakah individu telah mencapai tujuan sesuai dengan standar yang telah ditentukan oleh pribadi individu tersebut. Harga diri adalah kemampuan manusia untuk menilai diri sendiri (McKay & Fanning, 2016). Sejalan dengan pendapat Santrock (2019) bahwa harga diri adalah penilaian secara menyeluruh yang dilakukan pada diri sendiri.

Baron, Bryne, Branscombe (Sarwono & Meinarno, 2012) menyatakan harga diri menunjukkan keseluruhan dari sikap seseorang terhadap dirinya sendiri, baik itu

penilaian yang positif maupun penilaian yang negatif. Floyd (2011) juga mendefinisikan harga diri sebagai penilaian yang bersifat subjektif yang dilakukan individu terkait dengan seberapa berharga dirinya. Senada dengan James (Zeigler & Hill, 2013) yang juga menjelaskan bahwa harga diri merupakan aspek evaluatif dari pengetahuan diri yang menggambarkan sejauh mana individu menyukai dirinya dan percaya bahwa individu tersebut mampu menjadi pribadi yang kompeten.

Santrock (2014) harga diri juga berhubungan dengan penampilan fisik dan kebahagiaan yang dirasakan individu, ketika individu memiliki harga diri yang rendah maka akan muncul dampak negatif seperti depresi, keinginan bunuh diri, dan *anoreksia nervosa*. Sejalan dengan pendapat tersebut, menurut Orth & Other (Santrock, 2014) menjelaskan bahwa harga diri yang rendah dapat membuat individu merasa lebih tertekan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Angelina dkk (2021) individu yang mendapatkan perlakuan *body shaming* cenderung memiliki harga diri yang rendah dan negatif yang berdampak pada munculnya rasa tidak percaya diri, dan stress pada remaja. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Lete dkk (2019) yang berjudul “Hubungan antara harga diri dengan resiliensi remaja di panti asuhan bakti luhur malang” yang menunjukkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara harga diri dengan resiliensi, yang mana semakin tinggi harga diri maka akan semakin tinggi pula resiliensi pada remaja dan sebaliknya, jika semakin rendah harga diri pada remaja maka akan semakin rendah pula resiliensinya.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan antara Harga Diri dengan Resiliensi pada Remaja Korban *Body Shaming*?”.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris hubungan antara harga diri dengan resiliensi pada remaja korban *body shaming*.

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat secara teoritis dan praktis yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi, pengetahuan, dan wawasan dalam lingkup keilmuan psikologi, khususnya pada bidang psikologi perkembangan yang berkaitan dengan harga diri dengan resiliensi pada remaja korban *body shaming*.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis terbagi menjadi beberapa bagian, yaitu:

a. Bagi remaja

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, remaja dapat memahai lebih dalam hubungan antara harga diri dengan resiliensi serta dampaknya sehingga dapat mengurangi bertambahnya korban *body shaming*.

b. Bagi peneliti lainnya

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan sumber literasi.