

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja adalah waktu di mana seseorang mencari identitasnya. Pada masa remaja, biasanya terjadi perubahan yang cepat baik secara fisik maupun psikologis, seperti yang ditunjukkan oleh Papalia dan Olds (dalam Fauzia & Rahmiaji, 2019). Masa remaja juga merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa, yang dimulai pada usia 12 tahun. Pada usia remaja, fenomena gaya hidup dan cepat berkembang menjadi ciri khasnya.

Usia remaja dimana merupakan masa transisi yang remaja mudah mengikuti dan terbawa arus perubahan. Beberapa *trend* seputar gaya hidup yang banyak berkembang di kalangan remaja, tidak sedikit yang kemudian memulai dengan tindakan seperti perundungan bagi mereka yang terkadang tidak bisa mengikuti sebuah tren tersebut. Tindakan perundungan yang terkait dengan tampilan fisik seseorang atau lebih dikenal dengan istilah sebagai *body shaming*.

Media sosial sangat membantu manusia berinteraksi dan bersosialisasi. Hal ini kemudian berdampak pada penyebaran nilai-nilai, yang dapat dengan mudah memengaruhi pandangan dan persepsi manusia tentang hal-hal, seperti standar tubuh ideal. Adanya citra tubuh memungkinkan seseorang untuk membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain dan menyebabkan rasa malu terhadap tubuhnya, yang sering disebut *body shaming*, yang merupakan fenomena yang muncul saat ini. Di mana *body shaming* adalah tindakan mengkritik penampilan, fisik, atau citra diri seseorang (Sakinah, 2018).

Dengan kemajuan teknologi saat ini, orang dapat dengan mudah mengakses informasi dari berbagai media, mulai dari televisi hingga perangkat canggih seperti smartphone. Ini kemudian berdampak pada penyebaran nilai-nilai yang dapat dengan mudah memengaruhi pandangan dan sikap masyarakat tentang hal-hal, seperti standarisasi tubuh ideal untuk laki-laki dan perempuan (Sakinah, 2018).

Istilah "tubuh" telah lama dikaitkan dengan perempuan. Bias gender pada citra tubuh, atau citra tubuh, menyebabkan ketimpangan di mana citra tubuh ideal lebih ditekankan pada perempuan daripada laki-laki. Susan Bordo melihat berbagai karya seni, seperti puisi dan novel Barat tentang perempuan dan kesemuanya membahas tentang tubuh, baik bentuk tubuh, bagian-bagian tubuh, gestur, dan sebagainya. Dalam tulisannya "*Women as Body*", Bordo menjelaskan bahwa dengan lekatnya istilah "tubuh" bagi perempuan, perempuan menjadi terbiasa memerhatikan tubuhnya lebih daripada laki-laki, termasuk mengenai citra tubuh ideal yang harus dicapai, sekaligus menjadi korban dari gambaran (Gough-Yates 2003).

Body shaming merupakan bentuk pelecehan atau kritikan negatif tentang penampilan fisik seseorang. Hal ini dapat berdampak buruk pada kesehatan mental, harga diri, dan kesejahteraan psikologis individu yang menjadi korban. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan *body shaming* adalah melalui konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT). Penelitian yang telah dilakukan oleh (Regita Cahyani & Lubabin Nuqul, 2019) menunjukkan keefektifan pendekatan konseling kelompok Teknik *cognitive behavior therapy* mampu mengurangi *body shaming*.

Dikutip dari KOMPAS TV pada Selasa (06/6/2023) *body shaming* menyebabkan seorang artis (YY) menjadi down dan tidak percaya diri. Hal tersebut diungkapkan oleh Y sendiri, bahwa perkataan yang diucapkan oleh pelaku tersebut membuat dirinya tidak percaya diri untuk tampil di depan umum. Menurut Y, saat ini perempuan harus saling mendukung dan tidak saling menjatuhkan dengan mencemooh kekurangan perempuan lain. Selain itu, dikutip dari DETIKNEWS pada Selasa, (01 September 2020) dalam berita tersebut menjelaskan bahwa remaja di Batam tewas dipukuli teman, diduga karena *body shaming*. Seorang remaja 15 tahun di Batam, Kepulauan Riau tewas diduga dipukuli teman sendiri. Peristiwa tersebut berawal dari bully atau ejekan terhadap tubuh remaja 16 tahun yang menjadi pelaku. Korban mengalami bully dengan dikatakan (kecil), pelaku serta korban masih berusia dibawah umur.

Dikutip dari Detik.com pada Selasa (23 Juli 2024) anggapan terkait warna kulit dapat membuat wanita kehilangan kepercayaan diri mereka, merasa kurang sempurna dan berdampak pada Kesehatan mentalnya. *Body shaming* terkait warna kulit sering dialami oleh masyarakat, tidak hanya dilakukan oleh orang lain tetapi dilakukan oleh teman sendiri bahwa keluarga terdekat, masyarakat memikirkan bahwa wanita yang cantik yaitu harus memiliki warna kulit yang putih. Menurut (Oktiany, 2023) perilaku *body shaming* sebesar 79,5% dimana 50% sebagai pelaku dan 29,5% sebagai korbannya. Bagian tubuh yang sering dijadikan obyek perlakuan *body shaming* adalah wajah 47,8%, bentuk kaki 12,8%, rambut 12%, berat badan 11,8%, perut 10% dan tangan 9,4%. Kasus *body shaming* yang ada pada tahun 2019 sebanyak 966 kasus, kasus yang tuntas sebanyak 247 kasus yang diselesaikan dengan cara mediasi antar korban dan pelaku.

Seseorang sering menghina diri sendiri atau mengkritik kekurangan fisik orang lain tanpa disadari. *Body shaming* sudah termasuk jenis perundungan secara verbal atau lewat kata-kata, meskipun bukan hubungan fisik yang merugikan. Tidak jarang terjadi ketika orang berbicara tentang hal-hal sehari-hari dan tertawa dengan cara yang dapat menyebabkan malu. Perilaku *body shaming* dapat menyebabkan seseorang merasa lebih tidak aman dan tidak nyaman dengan penampilannya, menyebabkan mereka mulai menutup diri terhadap lingkungan dan orang lain.

Saat ini, istilah *body shaming* sering dibicarakan di masyarakat. Seperti halnya tren gaya hidup, tren gaya hidup seperti kecantikan, perawatan tubuh, dan fashion, kemajuan teknologi komunikasi terkadang juga memiliki efek negatif. Ini telah membawa perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang sering menginternalisasi penilaian fisik yang diberikan oleh lingkungan mereka cenderung semakin tidak puas dengan penampilan mereka saat ini (Sahrina et al., 1970).

Body shaming merupakan perilaku seorang individu dengan memperhatikan fisik, seperti ukuran badan dan bentuk tubuh serta penampilan individu itu sendiri atau orang lain (Haryati et al., 2021). Awal terjadinya adanya *body shaming* yaitu karena penilaian secara fisik yang sempurna akibatnya secara

sadar atau tidak sadar dapat membuat seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga muncul sebuah perasaan malu karena dirinya yang dianggap tidak ideal.

Tampilan fisik seseorang sering kali dibuat bahan candaan bagi individu di suatu kalangan kelompok (Naziro et al., 2021). Perilaku *body shaming* juga dapat menyebabkan seseorang merasa tidak aman dan nyaman terhadap fisik yang dimilikinya. Efek *body shaming* memiliki korelasi terhadap gangguan mental dari penerima *body shaming* sehingga dapat menyebabkan individu depresi, memiliki rasa malu dapat memunculkan perilaku yang kurang baik, seperti ketidakpercayaan diri pada individu tersebut (Kurniawati, 2020).

Body shaming berhubungan dengan gejala gangguan makan, diet, dan harga diri (*self-esteem*). *Body shaming* juga dapat meningkatkan kecemasan terhadap diri seseorang. Seseorang yang mengalami *body shaming* lebih rentan terkena gangguan dismorfik tubuh (*Body Dismorphic Disorder* atau BDD), yang menyebabkan seseorang merasa tidak percaya diri dan merasa kurang terhadap dirinya. Namun, kekurangannya tidak benar-benar terjadi, tetapi hanya dalam bayangannya. Pikiran negatif dan kacau yang membuat seseorang merasa kurang.

Setiap individu memiliki respon yang berbeda terhadap perlakuan *body shaming*, begitu pula dengan dampak yang muncul. *Body shaming* muncul ketika orang lain memandang individu dari bentuk tubuh yang merujuk pada suatu pandangan yang negatif. Dampak tersebut antara lain: 1) World Health Organization (2015) menyatakan bahwa lebih dari 264 juta orang di seluruh dunia mengalami depresi, yang merupakan penyakit yang umum di dunia. Kesedihan, kehilangan minat atau kesenangan, perasaan bersalah atau harga diri yang rendah, masalah tidur atau nafsu makan, dan konsentrasi yang buruk adalah semua tanda depresi. Hidup di lingkungan yang memiliki kebiasaan buruk dalam menilai seseorang, termasuk bentuk tubuh, dapat mengubah pola pikir seseorang tentang dirinya, memberikan kritikan atau komentar tentang bentuk tubuh orang lain yang tidak ideal, dan membuat mereka merasa kurang berharga. Kondisi ini memungkinkan stres dan depresi, 2) Gangguan makan, pandangan masyarakat tentang tubuh yang tidak ideal membuat seseorang selalu memandang tubuhnya,

yang membuat mereka kurang percaya diri untuk tampil di depan orang lain. Individu yang memiliki pandangan tentang tubuhnya sering mencoba menurunkan berat badan dengan melakukan diet ekstrem tanpa saran dokter kesehatan dan sebaliknya menaikkan berat badan dengan mengonsumsi berbagai makanan. Berbagai macam cara yang dilakukan untuk mencapai pada bentuk tubuh yang diinginkan dengan harapan dapat diterima dilingkungan masyarakat atau lingkungan sekitarnya. Efek dari hal tersebut akan terganggunya kesehatan tubuh, sehingga kadang bentuk tubuh tidak sesuai harapan dan akseptasi. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *body shame* dengan gangguan makan (Chairani, 2018). Hal dapat dikatakan bahwa *body shaming* sangat berpengaruh terhadap pola makan seorang, 3) *Body shaming* memiliki dampak negatif pada korban yang bisa menyebabkan korban mengalami menurunnya kesehatan fisik dan insomnia. Dalam penjelasan psikologis, seseorang yang menjadi korban *body shaming* dapat menderita gangguan depresi, kecemasan yang berlebihan dan bahkan memiliki pemikiran untuk melakukan tindakan bunuh diri. Korban yang mengalami hal itu disebut mengalami *psychological distress*. Oleh karena itu dampak *body shaming* menyebabkan banyaknya kerugian yang dialami oleh korban. Dalam menanganinya diperlukan suatu tindakan keberanian yang dapat membuat pihak yang berkaitan tidak melakukan tindakan *body shaming* kembali, 4) Mengomentari fisik orang lain, juga dikenal sebagai komentar negatif, menjadikan fisik mereka sebagai bahan ledekan atau guyonan. Banyak wanita yang terkena *body shaming* kadang-kadang mengalami depresi dan melakukan hal-hal ekstrem untuk memperbaiki fisiknya. Komunikasi modern banyak menggunakan layar tanpa melihat bahasa tubuh, ekspresi wajah, atau intonasi bicara. Ini mengurangi kepekaan untuk memahami perasaan lawan bicara (Geofani, 2019). Hal ini disebabkan karena remaja merupakan salah satu pengguna aktif terbesar yang menggunakan sosial media (internet) sebagai sarana komunikasi yang utama. Teknologi berkembang pesat saat ini sangat membantu memudahkan remaja berkomunikasi melalui sosial media tidak hanya digunakan hal positif, namun juga hal-hal negatif seperti perundungan.

Kesehatan mental didefinisikan sebagai ketika seseorang tidak menunjukkan gejala apa pun, termasuk gangguan mental. Orang yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dan dengan baik, terutama dalam menangani masalah yang dihadapi sepanjang hidup mereka melalui kemampuan untuk mengatasi stres dan berpartisipasi dengan baik dan produktif dalam aktivitas sosial. Kesehatan mental dan fisik sama pentingnya (Putri et al., 2015).

Dapat disimpulkan bahwa body shaming adalah mengejek fisik seseorang. Seseorang yang terkena body shaming biasanya memiliki tubuh yang besar atau kecil, sehingga orang yang melakukannya dapat mengejek mereka dengan mudah. Body shaming dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang, seperti depresi dan bahkan melakukan hal-hal negatif lainnya seperti bunuh diri. Selain itu, orang yang mengalami body shaming cenderung tetap diam dan tidak ingin terlibat dengan orang lain.

Berdasarkan hasil wawancara tanggal 4 Maret 2024 dengan guru BK kelas X SMA N 1 Bae, diketahui bahwa beberapa siswa mengalami tindakan body shaming seperti mengejek temannya dengan fisik (pendek). Meskipun menurut temannya hal tersebut sebagai candaan, tetapi korban merasa bahwa hal tersebut sebagai tindakan bullying yang mengarah terhadap body shaming. Korban yang mengalami body shaming cenderung tidak percaya diri dan lebih pendiam, tidak ingin bersosialisasi dengan teman-temannya dikarenakan takut dan malu, jika dirinya dijadikan bahan untuk bullyan saja.

Bedasarkan hasil observasi pada tanggal 4 Maret 2024 yang peneliti lakukan di SMA 1 Bae, menunjukkan bahwa beberapa siswa melakukan Tindakan body shaming secara verbal dan Tindakan. Siswa memberikan komentar negative mengenai fisik dengan mengatakan fisik seseorang terlalu kurus, gemuk, pedek, dan tinggi. Tidak hanya itu saja, peneliti menemukan bahwa siswa melakukan body shaming dengan melalui Tindakan seperti, melihat temannya dengan cara yang sinis dan menirukan gaya korban dengan cara mengejek.

Peneliti merekomendasikan konseling kelompok, yang dapat membantu siswa dengan masalah mereka. Konseling kelompok adalah metode bantuan yang bagus untuk membantu menyelesaikan masalah dan belajar tentang masalah atau

konflik antar pribadi (Gazda, 1984 dalam Adhiputra, 2014). Peneliti dalam penelitian ini menggunakan *Cognitive Behavior Therapy* sebagai metode konseling kelompok.

Bimbingan dan konseling membantu siswa menghadapi masalah secara individu maupun kelompok, yang membantu mereka berkembang dan menjadi lebih mandiri. Konsultasi dapat diberikan secara individual atau dalam kelompok. Sebenarnya, kata "bimbingan" berasal dari bahasa Inggris. "Menunjukkan", yang berarti menunjukkan, menuntun, atau mengemudikan, adalah asal dari panduan (Shertzer dan Stone, 1996). Pada dasarnya, program bimbingan di sekolah membantu anak-anak mempertimbangkan pilihan dan perubahan penting yang akan mereka hadapi di suatu titik dalam hidup mereka sehingga mereka dapat mempersiapkan mereka. Karena pendidikan adalah sebuah proses perubahan yang terjadi pada setiap orang untuk memaksimalkan potensinya, bimbingan dan konseling berguna dalam proses pendidikan.

Bimbingan dan konseling sangat penting untuk meningkatkan kesehatan siswa di sekolah. Situasi kelompok dapat digunakan untuk memberikan bimbingan kepada siswa jika masalah tidak dapat ditangani secara individual. Sasaran konseling kelompok dan individu hampir identik. Individu yang dimaksud dapat berupa anggota kelompok. Konseling kelompok membantu individu melalui situasi kelompok. Konseling kelompok, seperti yang disebutkan di atas, adalah pertemuan di mana anggota kelompok berkumpul untuk membahas masalah mereka dan mencari solusi. Konseling kelompok adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling yang tersedia di institusi pendidikan.

Tujuan konseling kelompok adalah untuk meningkatkan kemampuan interaksi individu, terutama kemampuan untuk berkomunikasi dengan anggota kelompok untuk mengungkapkan masalah mereka. Perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang tidak objektif seringkali mengganggu kemampuan seseorang untuk bersosialisasi dan berkomunikasi (Prayitno, 2012).

Permasalahan mengenai *body shaming* tidak pernah selesai hingga saat ini, fenomena tersebut salah satu hal yang diperhatikan oleh pemerintah. Perilaku yang menyimpang seperti melakukan *body shaming* merupakan suatu masalah

disetiap tahunnya (Afida et al., 2023). Permasalahan yang ada pada kasus *bullying* yang mengarah pada *body shaming* menempati peringkat pertama dalam pengaduan yang diajukan oleh masyarakat ke Komisi perlindungan Anak Indonesia (KPAI), dengan kasus sebanyak 369 kasus sejak tahun 2011 sampai dengan tahun 2014. Untuk mengatasi masalah tersebut, maka perlu diberikan suatu Teknik untuk membimbing peserta didik dalam upaya mengurangi *body shaming*. Diharapkan dengan teknik kognitif ini dapat merubah pemikiran serta dapat membantu menyelesaikan permasalahannya.

Peneliti penelitian ini memilih pendekatan *Cognitive Behavior Therapy*. Teknik *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dikaitkan dengan adanya proses seseorang terhadap situasi yang dihadapi sehingga mampu memunculkan respon terhadap situasi tersebut. Oleh karena itu, teknik CBT dapat membantu anak-anak untuk menangani masalah dengan kemampuan mereka sendiri melalui konseling kelompok. Peneliti percaya bahwa teknik ini dapat membantu anak-anak menangani masalah dengan kemampuan mereka sendiri.

Untuk membantu siswa memahami cara mengurangi trauma *body shaming*, konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* harus dilakukan. Tujuan dari konseling kelompok ini adalah agar semua anggota kelompok menerima apa yang mereka alami dan dapat bekerja sama untuk menyelesaikan masalah mereka. Ini adalah tempat di mana peneliti dan anggota kelompok bekerja sama untuk mencari solusi dan memecahkan masalah.

1.2 Rumusan Masalah

Dari pembahasan masalah di atas penulis dapat merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana menyelenggarakan pelaksanaan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapy* untuk mengurangi trauma *body shaming*
2. Bagaimana pelaksanaan dalam mengurangi trauma *body shaming* melalui teknik *cognitive behavior therapy* dengan menggunakan konseling kelompok

1.3 Tujuan Penelitian

Bedasarkan latar belakang sebelumnya, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mendiskripsikan pelaksanaan konseling kelompok Teknik cognitive behavior therapy untuk mengurangi trauma body shaming
2. Mengetahui bagaimana cara mengurangi trauma body shaming melalui teknik cognitive behavior therapy pada siswa

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi siswa

Dengan melakukan penelitian ini siswa dapat mengurangi trauma perilaku body shaming, dengan memanfaatkan teknik cognitive behavior therapy melalui layanan konseling kelompok.

1.4.2 Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Guru pembimbing dapat memperoleh alternatif dalam pemecahan masalah dengan layanan konseling kelompok teknik cognitive behavior therapy untuk mengatasi permasalahan siswa di lingkungan sekolah.

1.4.3 Bagi peneliti

Sebagai sarana belajar untuk mengembangkan pengetahuan dan peningkatan pemahaman tentang body shaming dan diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran terhadap pemevahan suatu masalah melalui layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Sesuai dengan judul penelitian ini adalah penerapan layanan konseling kelompok teknik cognitive behavior therapy dalam mengurangi trauma body shaming pada siswa. Oleh karena itu yang menjadi ruang lingkup penelitian ini adalah mengurangi body shaming melalui layanan konseling kelompok dengan teknik cognitive behavior therapy.