

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa dengan masalah, masa yang penuh dengan berbagai pengenalan dan petualangan akan hal-hal yang baru sebagai bekal untuk mengisi kehidupan nanti. Di saat remaja proses menuju ke dewasa, pengalaman manis, pahit, sedih, gembira, lucu bahkan menyakitkan mungkin akan dialami dalam rangka mencari jati diri. Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, pada masa remaja terdapat perubahan dari bentuk badan seseorang. Fase remaja mulai antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun, yaitu menjelang masa dewasa muda. Masa remaja ini meliputi (a) remaja awal : 12–13 tahun; (b) remaja madya : 14–16 tahun, dan (c) remaja akhir : 17–20 di mana fase tersebut merupakan fase pubertas (Sarwono, 2013).

Pada fase pubertas terjadi perubahan fisik sehingga pada akhirnya seorang akan mengalami perubahan pada bentuk tubuhnya. Terdapat lima perubahan khusus yang terjadi pada pubertas, yaitu, penambahan tinggi badan yang cepat, perkembangan seks sekunder, perkembangan organ-organ reproduksi, perubahan komposisi tubuh serta perubahan sistem sirkulasi dan sistem respirasi yang berhubungan dengan kekuatan dan stamina tubuh. Pertambahan berat badan terutama terjadi karena perubahan komposisi tubuh, secara fisik pada seseorang akan mengalami kenaikan tinggi badan 2-3 inci atau 5,1 hingga 7,6 cm dan kenaikan berat badan sebanyak 2,7 kg sampai 6 kg pertahunya. Pada anak laki-laki terjadi akibat meningkatnya massa otot, sedangkan pada anak perempuan terjadi karena meningkatnya massa lemak. Perubahan fisik yang cepat dan terjadi secara berkelanjutan pada remaja menyebabkan para remaja sadar dan lebih sensitif terhadap bentuk tubuhnya dan mencoba membandingkan dengan teman-teman sebaya. Jika perubahan tidak berlangsung secara lancar maka berpengaruh terhadap perkembangan psikis dan emosi anak, bahkan terkadang timbul ansietas terhadap tubuhnya,

terutama pada anak perempuan bila tidak dipersiapkan untuk menghadapinya(Batubara, 2010).

Data riset kesehatan nasional tahun 2016 ada 10 negara dengan tingkat obesitas tertinggi di dunia dan indonesia berada diperingkat 10, penduduk indonesia yang mengalami obesitas kini semakin banyak saja. Orang dewasa diatas 18 tahun yang mengalami kegemukan atau obesitas sebesar 20,7%. Angka ini menunjukkan peningkatan pesat dari tahun 2013 ketika penduduk yang mengalami kegemukan mencapai 15,4% (Riskesnas, 2016).

Terdapat beberapa tubuh yang tentunya menimbulkan kepuasan dan ketidakpuasan bagi individu yang bersangkutan, bentuk badan juga dapat di jadikan sebagai sesuatu yang tidak memuaskan. Ketidakpuasan bentuk tubuh di sebabkan pandangan negatif terhadap tubuh terkait dengan bentuk tubuh atau berat badan, bagian perut dan pinggul adalah masalah yang sering di alami. Pada masa remaja sering merasa terganggu dengan keadaan bentuk tubuh yang kurang memuaskan, seperti pada perempuan yang memiliki tubuh yang terlampau gendut atau pun kurus. Penampilan yang di anggap kurang memuaskan dan menimbulkan masalah bagi remaja. Ketidakpuasan pada bentuk tubuh dapat menyebabkan seseorang merasa tidak percaya diri, memiliki konsep diri yang kurang baik, dan harga diri rendah (Gannis, 2010).

Data yang diperoleh dari sebuah survei mengatakan bahwa terdapat 90% remaja yang tidak bahagia dengan bentuk tubuhnya. Hanya 8% dari 2000 gadis remaja yang menjawab angket yang melaporkan bahwa mereka bahagia dengan penampilan mereka sedangkan 87% menyatakan tidak bahagia. Selain itu, hanya 19% yang memang mengalami kelebihan berat badan, 67% berpikir bahwa mereka perlu menurunkan berat badan, serta 64% sedang menjalani diet(Erica, 2016).

Ketidakpuasaan merupakan bentuk perilaku manusia banyak faktor yang mempengaruhi ketidakpuasaan terhadap tubuh, Saat ini dengan perkembangan teknologi yang menyebabkan semua informasi semakin mudah diakses.Kondisi ini menyebabkan manusia semakin mudah dipengaruhi oleh iklan yang beredar yang salah satunya membahas tentang penilaian tubuh ideal

yang berlaku di masyarakat. Masyarakat juga dihadapkan pada iklan kecantikan yang menunjukkan bentuk tubuh ideal yang langsing, kulit putih, rambut lurus dan wajah yang cantik untuk wanita. Sedangkan bentuk tubuh ideal yang dibentuk pada pria memiliki otot, tinggi, ganteng dan berkulit putih. Paparan iklan ini membuat tidak sedikit masyarakat Indonesia yang menyetujui iklan yang ditampilkan tersebut. Kondisi ini memicu banyak masyarakat yang tidak puas dengan tubuhnya dan bagi sebagian orang ini dapat memicu rasa malu pada tubuh. Penilaian tubuh yang ideal ini menyebabkan seseorang mengalami perlakuan *body shaming* (Dolezal, 2015).

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 (Dolezal, 2015). Bukti yang menunjukkan pengalaman memalukan dahulu menjadi identitas diri dan di jadikan sebagai kenangan traumatis terkait dengan perasaan malu di masa depan serta meningkatkan kerentanan terhadap traumatis, traumatis termasuk salah satu efek dari perlakuan *body shaming* tersebut (Matos, 2013).

Efek dari perlakuan *body shaming* sangat banyak negatifnya hasil penelitian menunjukan bahwa perlakuan *body shaming* dapat berdampak pada pola pikir yang negatif pada seseorang. Hasilnya menunjukan bahwa perlakuan *body shaming* dapat menimbulkan penilaian diri sendiri yang buruk (Eva, 2016). Penelitian pada sampel wanita dengan gangguan makan memperoleh hasil yang menunjukan bahwa pengalaman malu sejak dini dikaitkan dengan tanda gangguan makan lebih parah karena efek dari rasa malu yang sangat tinggi terutama citra tubuh. 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 sejauhmana pengalaman rasa malu di alami sehingga menjadikan rasa tidak percaya diri, tidak menarik, tidak layak dalam kelompok sosial. Hasil penelitian ini menunjukan adanya hubungan antara pengalaman perlakuan *body shaming* terhadap wanita dengan gangguan makan. Pada wanita

dengan gangguan makan, pengalaman rasa malu dengan penampilan fisik tampaknya memegang peran dalam penelitian ini. Apalagi hasil penelitian ini menunjukkan adanya perubahan fungsi kognitif tubuh yang signifikan (Duarte, 2017).

Hasil penelitian terdiri dari 114 wanita dengan 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 sejauhmana pengalaman rasa malu di alami sehingga menjadikan rasa tidak percaya diri, tidak menarik, tidak layak dalam kelompok sosial. Dan 22% menjawab biasa-biasa saja ketika ada yang mengejek mereka dan menganggap itu sebagai motivasi bagi mereka untuk menjadikan tubuhnya menjadi lebih *proporsional* (Duarte, 2017).

Perlakuan *body shaming* merupakan pengalaman emosi yang dialami individu ketika individu tersebut merasa bahwa yang dilakukannya tidak sesuai dengan yang diharapkan diri sendirimaupun lingkungan dan individu tersebut menganggap bahwa orang lain mengetahui keadaan itu. Perlakuan *body shaming* ini berkembang dan berfungsi bukan hanya sebagai emosi melainkan berupa penilaian diri yang dapat muncul karena ada ketidakpuasan atas apa yang dimiliki dalam individu. Perlakuan *body shaming* lebih sering dialami oleh wanita, Hal ini terjadi karena wanita lebih mudah menghayati penilaian subyektif dibandingkan laki-laki didukung oleh penelitian Marta menunjukkan dari 155 orang partisipan, 44 laki-laki dan 111 perempuan di dapatkan hasil sekitar 80% Penelitian perlakuan *body shaming* dengan menghargai diri sendiri. Hasilnya di dapatkan efek dari perlakuan *body shaming* berupa rasa tidak menghargai citra tubuh sendiri. Penelitian ini menunjukkan bahwa perlakuan *body shaming* merupakan mediator penyebab dari kurangnya menghargai citra diri (Marta, 2016).

Citra diri di sebut juga dengan gambaran diri, citra diri adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi

tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan di modifikasi dengan pengalaman baru setiap individu (Yusuf, 2015). Mahasiswa merasa tidak puas terhadap penampilan mereka di sebabkan karena adanya perubahan bentuk fisik yang sangat besar pada masa mahasiswa. Sejumlah peneliti berpendapat bahwa penampilan fisik sangat berpengaruh pada rasa percaya diri mahasiswa, bahwa penampilan fisik berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri (Murasmulia, 2012).

Faktor-faktor yang mempengaruhi citra diri adalah 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).

Dari hasil wawancara pada mahasiswa STIKes Payung Negeri Pekanbaru dari 15 mahasiswa menunjukkan sekitar 10 mahasiswa menjawab ketika seseorang melakukan perlakuan *body shaming* efeknya bisa merasa rendah diri, merasa banyak kekurangan, merasa malu, menjadi kurang percaya diri, merasa cemas. Dan 5 mahasiswa lagi menjawab biasa-biasa saja dan menganggap bahwa orang itu hanya bercanda. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang *body shaming* dengan judul “Hubungan Perlakuan *Body Shaming* Dengan Citra Diri Pada Mahasiswa STIKes Payung Negeri Pekanbaru”.

B. Rumusan Masalah

Adanya peningkatan orang obesitas sehingga pada saat remaja meningkatkan pandangan negatif oleh orang lain sehingga berdampak pada citra diri yang positif ataupun negatif. 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. Perlakuan *body shaming* merupakan tindakan menghina bentuk tubuh

seseorang ketika seseorang dihina citra dirinya bagaimana apakah positif ataukah negatif dari orang tersebut.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang *body shaming* dengan judul “Hubungan Perlakuan *Body Shaming* Dengan Citra Diri Pada Mahasiswa STIKes Payung Negeri Pekanbaru?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara hubungan perlakuan *body shaming* dengan citra diri pada mahasiswa STIKes Payung Negeri Pekanbaru.

2. Tujuan khusus

- a. Untuk mengidentifikasi perlakuan *body shaming* yang ada pada Mahasiswa STIKes Payung Negeri Pekanbaru
- b. Untuk mengidentifikasi citra diri yang ada pada mahasiswa STIKes Payung Negeri Pekanbaru
- c. Untuk mengidentifikasi hubungan perlakuan *body shaming* dengan citra diri pada mahasiswa STIKes Payung Negeri Pekanbaru.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi pendidikan STIKes Payung Negeri Pekanbaru

Dapat di gunakan sebagai bahan tambahan bacaan dan informasi dalam ilmu pengetahuan bagi pembaca serta masukan bagi peneliti lain yang berminat untuk melanjutkan peneliti ini

2. Bagi responden

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang perlakuan *body shaming* dengan citra diri

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai sumber pengetahuan dan informasi untuk mengembangkan penelitian tentang perlakuan *body shaming* dengan gangguan mental untuk penelitian selanjutnya