

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berkembangnya teknologi dan informasi yang semakin pesat memberikan dampak positif dan negatif terhadap kehidupan masyarakat. Berbagai informasi yang berkaitan langsung dengan gaya hidup tentu besar pengaruhnya terhadap standar dan nilai-nilai yang telah ada dalam kehidupan masyarakat, tidak terkecuali yang berkaitan dengan citra mengenai bentuk tubuh ideal. Hal tersebut memunculkan berbagai tren terutama tren seputar gaya hidup di kalangan remaja diantaranya mengenai kecantikan, perawatan tubuh, dan seputar kesehatan. Tren seputar gaya hidup yang banyak berkembang di kalangan remaja, tidak sedikit yang kemudian memunculkan tindak perundungan bagi mereka yang tidak mengikuti atau dianggap tidak sesuai dengan tren. Tindakan perundungan yang terjadi dalam hal ini terkait dengan tampilan fisik seseorang atau lebih dikenal dengan istilah *body shaming* (Budiargo, 2015).

Istilah *body shaming* ditujukan untuk mengejek atau menghina ketika memiliki penampilan fisik yang berbeda pada umumnya. Contoh *body shaming* adalah gendut, pesek, hitam dan lain sebagainya yang berkaitan dengan fisik. *Body shaming* atau mengomentari kekurangan fisik orang lain tanpa disadari sering dilakukan orang-orang meskipun bukan kontak fisik yang merugikan tetapi *body shaming* sudah termasuk dalam *bullying* (Fauziah, 2019). Internalisasi lingkungan, tekanan interpersonal, berat badan, pilihan pribadi, serta jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi *body shaming* (Cahyani, 2018). Menurut Shabrina (2019) faktor penyebab dari *body shaming* lainnya yaitu : melakukan lelucon pada fisik, kurang pengetahuan mengenai *body shaming*, dan tuntutan gaya hidup.

Tingkat kejadian *Body shaming* di Indonesia sendiri sudah masuk dalam kategori mengkhawatirkan, berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) sejak tahun 2011 hingga 2016 ditemukan sekitar 253 kasus *bullying* (*body shaming*, dan fisik), hingga juni 2017 Kementerian Sosial menerima sebanyak 967 kasus, 117 diantaranya adalah kasus *bullying* dan pada tahun 2018 jumlah kasus *bullying* per tanggal 30 Mei 2018 berjumlah 161 kasus. Menurut Mabes Polri pada tahun 2018 terdapat 966 kasus penghinaan fisik atau *body shaming*. Menurut survey *Body Peace Resolution* yang dilakukan oleh yahoo ditemukan bahwa 94% remaja putri telah mengalami tindakan *body shaming* sementara remaja putra sebanyak 64%.

Dampak *body shaming* menyebabkan gangguan psikologis pada individu yang mengalami *body shaming* diantaranya adalah *anorexia*, kecemasan, depresi, *binge eating* dan perasaan malu terhadap dirinya. *Body shaming* yang dialami oleh remaja putra dan putri mencapai 64%. Rasa malu akan tubuh karena dihina dan dikritik oleh orang lain menyebabkan gangguan pada kesehatan mental, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan *body shaming* dapat menimbulkan penilaian yang buruk terhadap diri sendiri (Eva, 2016). faktor seperti kenaikan berat badan menyebabkan individu melakukan diet yang berlebihan sehingga menyebabkan gagguan eating disorder. Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa sebanyak 24 remaja putri di Universitas Makasar (33,8%) dimana remaja yang mempunyai berat badan berlebih terobsesi untuk melakukan diet karena merasa tidak puas dan tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya. Remaja yang mempunyai sudut pandang tersebut akan selalu memandang harga dirinya dengan persepsi negatif (Andiyati, 2016).

Body shaming juga memberikan dampak psikososial pada individu yang mengalaminya seperti melakukan penghindaran aktivitas dilingkungan, bersembunyi untuk menghindari kerumunan, tidak percaya diri, harga diri rendah, perasaan tidak aman serta tidak nyaman berada di lingkungan sosial. Penerimaan lingkungan terhadap standar bentuk tubuh individu meningkatkan terjadinya *body shaming* yang dapat mendorong individu untuk mengubah

penampilan supaya diterima dilingkungan sosialnya. Sehingga setiap individu berlomba-lomba untuk mempunyai tampilan fisik yang sempurna. Hal ini mengakibatkan hilangnya pandangan positif pada diri individu (Riananda, 2019).

Upaya dalam mengatasi *body shaming* merupakan suatu hal yang sangat dibutuhkan oleh individu untuk mencegah dampak negatif dari *body shaming*. Pada dasarnya hal yang penting untuk mencegah terjadinya *body shaming* adalah pemikiran dan tindakan diri sendiri. Terdapat dua faktor internal yang dapat dilakukan untuk mengatasi dampak negatif *body shaming* yaitu *body surveillance* dan kontrol terhadap diri sendiri (Jafari, 2016). Menerima kekurangan dan kelebihan yang ada didalam, meningkatkan persepsi yang positif mengenai bentuk tubuh, dan tidak melakukan perbandingan bentuk tubuh dengan orang lain dinilai mampu untuk mengatasi dampak negatif dari *body shaming* (Cahyani, 2019).

Harga diri merupakan sikap individu berdasarkan persepsi tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, yang berupa sikap positif atau negatif terhadap dirinya (Victoria, 2015). Individu yang memiliki harga diri yang tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, sehingga akan menimbulkan kepuasan dalam dirinya, namun sebaliknya individu yang memiliki harga diri yang rendah akan meningkatkan *body image* yang negatif, hal tersebut dapat menjadikan individu tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya. Harga diri terbagi atas 6 komponen yaitu harga diri keseluruhan, kompetensi sosial, kemampuan memecahkan masalah, kemampuan intelektual, kemampuan diri dan rasa berharga di mata orang lain. Komponen-komponen inilah yang akan membentuk kepercayaan terhadap diri (Putri, 2018).

Harga diri terdiri dari dua variabel psikologis yang berisi dua dimensi yaitu *self competence* dan *self liking*. Aspek yang pertama adalah *self competence* merupakan penilaian bahwa individu mempunyai kemampuan, potensi, efektif dan dapat dikontrol serta diandalkan. Merasa mempunyai

kemampuan yang baik dan merasa puas dengan kemampuan diri sendiri. Aspek kedua adalah *self liking* merupakan sebuah perasaan berharga individu akan dirinya sendiri dalam lingkungan sosial. Hal ini merupakan nilai sosial yang dianggap berasal dari dalam diri terkait bagaimana individu memandang dirinya, apakah individu menyukai bentuk tubuh (*body image*) pada dirinya atau tidak (Rozika, 2016).

Evaluasi diri yang negatif menyebabkan peningkatan harga diri rendah pada individu, dimana dampak negatif dari harga diri rendah mempengaruhi kondisi fisik, psikologis dan psikososial. Dampak psikosisal yang ditimbulkan akibat harga diri rendah diantaranya sulit mengontrol tindakan dan perilakunya terhadap dunia luar, tidak menerima saran dan kritik orang lain, tidak memperhatikan perawatan diri, dan tidak berselera melakukan kegiatan. Harga diri rendah yang tidak mendapatkan penanganan yang tepat dapat menyebabkan masalah psikologis yang lebih serius seperti *anxiety disorder* yang berlebihan akibat ketidak nyamanan terhadap dirinya (Wulandari, 2016). Harga diri rendah ditandai dengan kondisi fisik seperti wajah terlihat pucat, kontak mata tidak fokus, bicara dengan nada lemah dan berkeringat dingin. Harga diri rendah membuat individu cenderung menarik diri dan berkeinginan untuk menciderai dirinya sendiri karena rendahnya penilaian terhadap dirinya (Istiana, 2017).

Intervensi yang bisa diberikan dalam mengatasi harga diri rendah yaitu penerimaan terhadap diri sendiri, bertanggung jawab terhadap diri sendiri, bertindak tegas, dan menjalanin hidup dengan penuh kesadaran. Kesadaran yang dimiliki individu mengenai diri sendiri artinya individu tahu tentang siapa dirinya, tahu mengenai harapan dan keinginannya dan kepercayaan terhadap sesuatu yang dimiliki, hal tersebut mampu menjadi solusi ketika individu merasa harga dirinya rendah. Proses kognisi dalam harga diri merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan yang merujuk pikiran yang rasional dalam mengembangkan pemikiran (Ayu, 2017).

Berkembangnya harga diri yang rendah pada individu dapat di pengaruhi salah satu faktor diantaranya adalah *body shaming*. Berdasarkan kajian Damanik (2018) yang berfokus pada dinamika psikologis, dimana remaja yang mengalami *body shaming* akan mempunyai persepsi dan penilaian yang negatif terhadap bentuk tubuhnya. Aspek-aspek pada ketidakpuasan bentuk tubuh akan menyebabkan harga diri yang rendah pada individu, diantaranya : penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain (Khoiriyah, 2019). Hal tersebut sesuai dengan penelitian Noser (2014) yang menyatakan bahwa Individu yang mengalami *body shaming* akan melakukan penilaian diri dengan terus melakukan *body chaking* pada tubuhnya atau penampilannya. Ketika individu merasakan malu dengan kondisi tubuhnya maka individu tersebut akan merasa tidak percaya diri dan memiliki harga diri yang rendah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 21 September 2020 pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo Ungaran dari 10 mahasiswa yang dilakukan secara *daring* didapatkan hasil, 5 mahasiswa mengalami *body shaming* dengan bentuk ejekan seperti kata gendut, hitam, kurus, dan pendek, ejekan yang diberikan menyebabkan terbentuknya harga diri yang rendah pada mahasiswa tersebut, dibuktikan dengan adanya persepsi negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh dan menarik diri dari aktivitas sosial, 3 mahasiswa lainnya yang mengalami *body shaming* mengatakan sering dijadikan bahan lelucon dengan memberikan julukan seperti gentong, kriting, dan si bulu lebat, tetapi mahasiswa yang diberikan julukan tidak merasa terganggu justru mahasiswa tersebut merasa harga dirinya meningkat, yang dibuktikan dengan terbentuknya kepercayaan diri yang penuh, dan 2 mahasiswa lainnya mengatakan tidak mengalami *body shaming* akan tetapi mahasiswa tersebut mempunyai harga diri yang rendah, dibuktikan dengan adanya rasa malu karena merasa bentuk tubuh yang dimiliki tidak ideal.

Berdasarkan uraian fenomena tersebut penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *body shaming* dengan harga diri pada mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah ada hubungan antara *body shaming* dengan harga diri pada mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran ?.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk Menganalisis hubungan *body shaming* dengan harga diri pada mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran *body shaming* pada mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
- b. Mengetahui gambaran harga diri pada mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.
- c. Menganalisis hubungan *body shaming* dengan harga diri pada mahasiswa di Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan ilmiah bagi tenaga kesehatan demi peningkatan ilmu pengetahuan khususnya yang terkait dengan sumber daya manusia dalam upaya peningkatan bidang keperawatan profesional.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam penambahan ilmu pengetahuan, khususnya mengenai *body shaming* dengan harga diri serta dapat menjadi bahan bacaan di perpustakaan Universitas dan dapat memberikan referensi bagi mahasiswa lain.

3. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa untuk memperluas pengetahuan terhadap kejadian yang sering terjadi mengenai *body shaming* dengan harga diri, sehingga mahasiswa dapat meningkatkan harga diri yang positif.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan informasi bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan perbandingan apabila ada peneliti yang ingin melakukan penelitian serupa dengan judul yang sama atau ingin mengembangkan penelitian ini lebih lanjut.