

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Konsep diri adalah gambaran seseorang terhadap dirinya sendiri gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional aspiratif, dan prestasi yang mereka capai. Konsep diri merupakan salah satu aspek yang cukup penting bagi individu dalam berperilaku. Konsep diri terbentuk dari pengalaman internal seseorang, hubungan dengan orang lain dan interaksi dengan dunia luar. Adaptasi yang baik pada individu untuk membentuk konsep diri yang positif apabila individu gagal dalam beradaptasi dan mempengaruhi seluruh aspek konsep diri yang akan menyebabkan terbentuknya konsep diri yang negatif (Muawanah, 2012). Perkembangan konsep diri individu di mulai dari usia muda dan akan terus berlanjut hingga sepanjang masa kehidupan, pada usia remaja terjadi perkembangan identitas apabila pada masa ini seseorang individu gagal melewati akan menyebabkan citra diri, gangguan perkembangan diri, harga diri rendah, perubahan identitas bahkan kebingungan peran yang berujung pada konsep diri yang negatif (Apriliyanti, Mudjiran & Ridha, 2016).

Body image adalah konstruksi multidimensi yang mencakup bagaimana kita memandang, berpikir, merasakan, dan bertindak terhadap tubuh kita dan terletak pada suatu kontinum dari sehat persepsi tubuh terhadap persepsi tubuh yang tidak sehat. (Fischetti, Latino, Cataldi, & Greco, 2020). *Body image* menurut Arthur (2010) adalah imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi terhadap standar di masyarakat khususnya kalangan remaja..

Berdasarkan uraian diatas, disimpulkan bahwa *body image* adalah gambaran

persepsi seseorang tentang tubuh ideal dan apa yang mereka inginkan pada tubuh mereka baik itu dalam hal berat maupun bentuk tubuh yang didasarkan pada persepsi-persepsi orang lain dan seberapa harus mereka menyesuaikan persepsi tersebut. Seseorang yang menganggap kondisi fisiknya tidak sesuai dengan konsep idealnya, maka individu tersebut akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik. Keadaan seperti itu yang sering membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi fisiknya secara apa adanya sehingga *body imagenya* menjadi negatif. Jika seorang merasa gemuk dan memiliki berat badan yang berlebih, mereka cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan menginginkan berat badan berkurang. Kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran idealnya akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya, hal tersebut yang membuat mereka memiliki kepercayaan diri yang rendah akibat dari penilaian yang negatif terhadap *body image* yang tidak sesuai dengan konsep diri idealnya.

Body shaming adalah perilaku mengkritik atau mengomentari fisik atau tubuh diri sendiri maupun orang lain dengan cara negatif, entah itu mengejek tubuh gendut, kurus, pendek, atau tinggi (Safitri, 2018). Meski *body shaming* bukan kontak fisik yang merugikan, namun *body shaming* sudah termasuk jenis perundungan (bullying) secara verbal atau lewat kata-kata. Bahkan dalam percakapan sehari-hari tidak kita sadari bahwa terselip kalimat candaan yang berujung pada *body shaming*.

Body shaming juga menyebabkan seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain sehingga terjadinya *self objectification* yang berdampak munculnya rasa malu, cemas dan tidak percaya diri terhadap tubuh dan penampilannya. Sehingga saat ini, seringkali teman sebaya atau orang lain menjadikan penampilan fisik sebagai bahan ejekan terhadap individu di sekitarnya ataupun kelompoknya. Karena *body image* juga berkaitan dengan *body shaming* dalam arti yang berfokus pada dinamika psikologis

perempuan yang merasakan *body shaming* tersebut serta laki-laki juga merasakan tindakan tersebut tetapi tidak sesering perempuan. Kisaran remaja akhir ke dewasa awal sering menunjukkan bahwa mereka yang merasakan perlakuan *body shaming* serta akan memperhatikan tubuh dan menjadikan sebagai objek (Damanik, 2018).

Body Shaming adalah bentuk menyakiti seseorang dengan menjelek - jelekkan atau memberikan komentar buruk mengenai bentuk tubuhnya (Hayuputri, 2018). Penampilan fisik seringkali sebagai bahan ejekan terhadap individu didalam kelompoknya. Tindakan *body shaming* ini sering terjadi di kalangan masyarakat pada semua status sosial, didunia nyata maupun didunia maya melalui media sosial (Sakinah, 2018). Pelaku dan korban dari *body shaming* akan merasakan dampaknya yaitu pelaku akan merasa bahwa hal ini adalah sebuah hal yang biasa, sedangkan korban dapat merasa kehilangan percaya diri, kecemasan sosial, timbulnya rasa malu dan berupaya untuk menjadi ideal walaupun ada sisi baik dari perlakuan *body shaming* yaitu dengan memperbaiki citra diri sendiri jika didukung dengan mekanisme koping yang baik atau positif, namun sebaliknya jika mekanisme koping yang terbentuk itu negatif maka akan memperburuk psikologi korban.

Kecemasan sosial merupakan salah satu faktor terjadinya *body image* remaja. Kecemasan sosial merupakan masalah psikologis yang cukup banyak dialami di dunia, salah satunya oleh orang di Indonesia. Sekitar 15.8% dari populasi Indonesia mengalami kecemasan sosial (Vriends, 2013). Penelitian yang terpublikasi terhadap pengukuran kecemasan sosial di Indonesia masih sangat minim. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Vriends (2013) ditemukan presentasi yang cukup tinggi dari hasil self-report Social Anxiety Disorder, yaitu 15,8 % dari 311 orang Indonesia. Kasus-kasus *Social Anxiety* lebih banyak ditemukan pada jenis kelamin wanita (baik dewasa maupun anak-anak), orang-orang yang memiliki pendidikan dan kondisi sosial ekonomi yang

lebih rendah. Kasus-kasus mengenai *Social Anxiety* ini juga banyak terdapat pada usia anak dan remaja. Survei nasional mengenai kesehatan mental remaja yang dilakukan oleh National Institute Mental Health di Amerika melaporkan bahwa 8% remaja usia 13-18 tahun mengalami *Social Anxiety*

Menurut penelitian Ratnasari (2017), remaja yang tidak merasa puas akan tubuhnya dapat menyebabkan remaja memiliki harga diri yang rendah, depresi, kecemasan sosial dan bahkan dapat menarik diri dari lingkungan sosialnya. Hal ini dikarenakan remaja yang sedang berkembang mulai memiliki ketertarikan pada lingkungan sosial dan membuat remaja menjadi sangat memperhatikan setiap penilaian dari lingkungan sosialnya. Selain itu, ketika remaja mulai memasuki berbagai lingkungan sosialnya remaja harus memiliki penyesuaian sosial yang baik, mampu mengerti dan menghargai dirinya, serta tahu akan peran sosialnya. Remaja yang sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya, tidak mampu memahami dan menghargai dirinya serta peran sosialnya akan mengalami kecemasan sosial. Remaja yang mengalami kecemasan sosial akan merasa tidak nyaman ketika harus berhadapan dengan orang lain, merasa takut, malu, merasa bahwa akan terjadi hal yang buruk pada dirinya. Remaja dengan kecemasan sosial akan selalu takut dengan komentar orang lain mengenai tubuhnya dan merasa ada yang kurang dengan dirinya jika dibandingkan dengan orang lain.

Masa remaja adalah tahap penting dalam perkembangan citra tubuh positif atau negatif. Selama masa remaja, ada banyak efek, seperti transisi yang mempengaruhi bentuk tubuh, berat badan, dan penampilan seseorang (semacam pubertas) yang mempengaruhi postur, status berat badan, dan performa seseorang. Status berat badan berkisar dari obesitas (yaitu ketika berat badan seseorang berada di persentil ke-95 pada umur dan jenis kelamin) hingga menjadi kurus. Pengaruh yang menonjol pada citra tubuh termasuk media, yang dapat menyasar remaja, dan teman sebaya yang membantu

membentuk keyakinan tentang tubuh ideal yang dipersepsikan. Internalisasi dan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan ideal tubuh yang ditentukan secara sosial ini membantu menjelaskan hubungan antara status berat badan dan citra tubuh. Konsep pembicaraan tentang lemak dan perundungan yang berhubungan dengan berat badan selama masa remaja sangat berkontribusi pada penekanan berlebihan pada berat badan dan penampilan serta perkembangan persepsi tubuh yang negatif dan ketidakpuasan di sekitar bagian tubuh tertentu (Press, 2015).

Masa remaja adalah masa perkembangan yang berisiko tinggi untuk munculnya dan eksaserbasi gejala gangguan kecemasan. Hampir sepertiga dari remaja AS melaporkan adanya setidaknya satu gangguan kecemasan. Remaja yang melaporkan gejala gangguan kecemasan, baik pada tingkat subthreshold dan sindrom penuh, berada pada risiko yang lebih besar untuk onset dan atau persistensi gangguan kecemasan di kemudian hari pada masa remaja dan dewasa (Beesdo-Baum dan Knappe, 2012). Selain itu, gejala gangguan kecemasan yang meningkat selama masa remaja dikaitkan dengan tingginya angka komorbiditas psikiatri, gangguan signifikan dalam domain sosial dan akademik, dan peningkatan pemanfaatan layanan kesehatan. (Dissatisfaction, 2019)

Menurut penelitian Febian Dwiduonova (2015) di Kota Denpasar, ada hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri remaja putri. Keputusan tersebut didasarkan pada hasil analisis uji korelasi spearman yang menunjukkan nilai r sebesar 0,350 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel citra tubuh dengan kepercayaan diri. Nilai r positif menyiratkan bahwa hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri adalah searah, yaitu semakin positif citra tubuh, semakin tinggi kepercayaan diri remaja putri, dan semakin negatif citra tubuh, semakin rendah kepercayaan diri remaja putri (Psikologi, Kedokteran, & Udayana, 2015).

Ada hubungan yang menguntungkan antara harga diri dan citra tubuh, menurut temuan penelitian Lalu Arman (2016) menggunakan presentasi diri online. Harga diri dan citra tubuh dapat memprediksi presentasi diri secara online dengan ambang batas signifikan p sebesar 0,05. Variabel presentasi diri online sebesar 3,8% dipengaruhi oleh variabel harga diri dan citra tubuh (Rozika dan Ramdhani, 2018).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Juni 2021, dengan menggunakan kuesioner sederhana terhadap 10 remaja di- peroleh 7 remaja mempunyai mengalami kecemasan sosial (malu pada orang yang tidak dikenal, gugup bicara dengan teman sebaya yang tidak dikenal dan gugup ketika berada di dekat orang tertentu) dimana 5 remaja tidak men- galami *Body Shaming* (tidak pernah marah pada diri sendiri, tidak pernah me- rasa tidak bisa mengendalikan perasaan dan tidak pernah merendahkan diri sendiri) dan 2 remaja mengalami *body shaming* (marah pada diri sendiri, me- rasa tidak bisa mengendalikan perasaan dan merendahkan diri sendiri).

Diperoleh pula 3 remaja tidak mengalami kecemasan sosial (tidak pernah malu pada orang yang tidak dikenal, tidak pernah gugup bicara dengan teman sebaya yang tidak dikenal dan tidak pernah gugup ketika berada di dekat orang tertentu) dimana 1 remaja tidak mengalami *Body Shaming* (tidak pernah marah pada diri sendiri, tidak pernah merasa tidak bisa mengendalikan perasaan dan tidak pernah merendahkan diri sendiri) dan 2 remaja mengalami *body shaming* (marah pada diri sendiri, merasa tidak bisa mengendalikan perasaan dan merendahkan diri sendiri). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami kecemasan sosial meskipun mereka tidak mengalami *body shaming*.

Berdasarkan fenomena tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Body Shaming* Dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Desa Sinomwidodo Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati”

B. Rumusan Masalah

Mengingat hal ini, diperlukan lebih banyak penelitian tentang hubungan antara body shaming dan kecemasan sosial remaja. Akibatnya, masalah penelitian adalah “Adakah hubungan Hubungan *Body Shaming* dengan Kecemasan Sosial pada Remaja di Desa Sinomwidodo Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan *Body Shaming* dengan kecemasan sosial pada remaja di Desa Sinomwidodo Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati.

2. Tujuan Khusus

- a. Menggambarkan *Body Shaming* pada remaja di Desa Sinomwidodo Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati.
- b. Mengetahui gambaran kecemasan sosial remaja di desa Sinomwidodo Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati.
- c. Mengetahui hubungan *Body Shaming* dengan kecemasan sosial remaja di Desa Sinomwidodo Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Peneliti ingin memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara citra tubuh dan kecemasan sosial remaja atas body shaming dengan menyelesaikan penelitian ini.

2. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini dapat membantu perawat dalam memahami hubungan antara *body*

shaming dan kecemasan sosial remaja.

3. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan atau masukan khususnya bagi remaja dengan kecemasan sosial remaja tentang *body shaming*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi atau sumber data pada penelitian selanjutnya tentang hubungan Body Shaming dengan kecemasan sosial remaja.