

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Pada zaman sekarang banyak orang beranggapan bahwa memiliki tubuh ideal berarti memiliki badan yang langsing. Namun, terdapat pula individu yang memiliki badan besar. Magdalene (2019) memaparkan tubuh ideal merupakan sebuah idaman bagi setiap orang terutama bagi perempuan. Ketika memiliki tubuh langsing akan langsung membuat siapa saja percaya diri. Namun, ketika memiliki tubuh yang besar dan gemuk pasti akan membuat minder dan tidak percaya diri serta menjadi bahan olok-olokan. Husni (dalam Kurniawati & Suarya, 2019) memaparkan hasil penelitian mengenai perasaan negatif tentang bentuk tubuh remaja perempuan. Sebanyak 50% sampai 80% responden memiliki perasaan negatif terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang mereka miliki. Hal ini terjadi karena memiliki tubuh ideal, ramping, dan menarik menjadi impian bagi remaja perempuan. Levine dan Smolak (dalam Kurniawati & Suarya, 2019) menyatakan bahwa 40% hingga 70% remaja perempuan merasa tidak puas pada kedua atau lebih bagian tubuh, khususnya bagian pantat, perut, pinggul, dan paha.

Berdasarkan wawancara dengan Siti Mazdafiah, Direktur Savy Amira *Women Crisis Centre* (dalam Anggraeni, Putri, Pranayama & Sutanto, 2018) terdapat standar kecantikan dalam kehidupan sosial yang membuat individu merasa rendah diri apabila tak bisa seperti standar yang ditetapkan. Individu akan melakukan cara apapun

meskipun berbahaya demi mendapatkan perlakuan yang baik akan tubuhnya karena jika tidak memenuhi standar, individu cenderung akan mendapatkan perlakuan yang berbeda seperti ejekan, sindiran, komentar negatif mengenai tubuh individu. Ejekan, sindiran dan komentar negatif yang ditujukan kepada sebuah individu merupakan *body shaming*. Rezvan et al., (dalam Karyanti dan Aminudin, 2019) mengemukakan *body shaming* merupakan kritik publik dan penilaian terhadap individu yang memiliki kelebihan atau kekurangan berat badan. Kritik ini meliputi pelecehan terhadap penampilan menggunakan bahasa yang memalukan tentang penampilan tubuh individu. Ejekan atau perundungan ini disebabkan karena individu tidak mengikuti tren yang terjadi pada saat itu atau tidak cocok di mata masyarakat.

Di tahun 2018, polisi menangani kasus *body shaming* sebanyak 966 kasus yang sebanyak 347 kasus bisa diselesaikan dengan baik melalui penegakan hukum maupun mediasi antara korban dan pelaku (Santoso, 2018). Berdasarkan laporan *ZAP Beauty Index* pada tahun 2020 sekitar 62,2% perempuan di Indonesia pernah menjadi korban *body shaming*. *body shaming* yang dialami bermacam-macam, 47% responden mengalami *body shaming* karena tubuh yang berisi, 36,4% responden karena memiliki kulit yang berjerawat, 28,1% responden karena bentuk wajah yang tembam, 23,3% responden karena memiliki warna kulit yang gelap dan 19,6% responden karena memiliki tubuh yang terlalu kurus. Survei diatas dilakukan secara daring terhadap 6.460 perempuan di Indonesia dan dilakukan pada 35 kabupaten/kota sejak Juli-September 2019 (Databooks, 2019) Fauzia & Rahmiaji (2019) memaparkan hasil penelitian yang menunjukkan rasa tertekan, *down*, dan terbebani pada korban *body*

*shaming* terhadap komentar yang diberikan orang kepada tubuhnya yang memunculkan rasa tekanan besar di dalam diri korban. Bona Sardo (dalam DetikHealth, 2018) menuturkan *body shaming* dapat membuat korban mengalami stres dan depresi. Saat korban menerima ujaran terkait kondisi fisiknya, korban akan merasa buruk secara psikis dan membutuhkan waktu yang lama untuk pulih. Hal ini dikarenakan luka secara psikis yang akan membekas pada korban. Karyanti & Aminudin (2019) memaparkan terdapat ketakutan secara berlebihan akan evaluasi negatif atau tekanan akan bentuk tubuh yang tidak diinginkan dari masyarakat ke korban. Dampak yang muncul dari tekanan masyarakat adalah perasaan ketidakmampuan, rendah diri, hina, rasa malu, dan depresi. Berdasarkan data diatas, *body shaming* mempunyai banyak pengaruh buruk bagi individu atau korban yang mengalaminya.

Dari tekanan dan dampak yang dialami, resiliensi merupakan salah satu hal yang harus dimiliki individu. Reivich & Shatte (2002) mengemukakan bahwa dari tekanan yang didapatkan, hal yang dibutuhkan oleh individu untuk bertahan adalah resiliensi yaitu, kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi terhadap sesuatu yang membuat individu tertekan, mampu mengatasi dan melalui tekanan serta pulih kembali dari keterpurukan.

Menurut Reivich & Shatte (2002) resiliensi sangat penting ketika membuat keputusan cepat di keadaan yang sulit. Terlebih lagi, resiliensi memberi individu kemampuan untuk melakukannya dengan anggun, humor, dan optimis. Resiliensi mengubah kegagalan menjadi kesuksesan, ketidakberdayaan menjadi kekuatan. Resiliensi mengubah korban menjadi penyintas yang mampu bertahan dan menjadikan

penyintas tidak membiarkan kemunduran besar dalam hidup mereka. Resiliensi merupakan salah satu moderator yang dapat membantu akan pemahaman individu akan reaksi negatif dari pengalaman negatif.

Yuliana (2019) menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsep diri dan resiliensi pada wanita yang mengalami *body shaming* yang dinyatakan dalam hasil kategorisasi skala resiliensi bahwa 27,5 % individu mengalami tingkat resiliensi yang tinggi, 72,5% sisanya berada pada kategori sangat tinggi dan tidak ditemukan bahwa ada individu yang tidak resilien. Berdasarkan hasil tersebut maka bisa dilihat individu menunjukkan pribadi yang resilien meskipun mengalami *body shaming*. Salah satu partisipan dalam penelitian ini juga menunjukkan resiliensi yang baik setelah mengalami tekanan atas *body shaming* dari orang terdekatnya. Kulit sawo matang merupakan hal yang dimilikinya dan partisipan merasa malu karena tidak bisa tampil sesuai dengan standar kecantikan. Partisipan seringkali mendapat komentar negatif dari kekasihnya yang membuatnya sakit hati dan mengalami depresi setelah putus dari pasangannya. Namun, partisipan mampu bangkit serta melakukan berbagai perawatan kulit dan belajar menggunakan riasan yang cocok.

Palinggi, Dewi & Ridfah (2022) yang menunjukkan dari ketiga partisipan mendapatkan komentar negatif atau *fat shaming* membuat korban merasa sedih namun perlahan tetap berusaha dan akhirnya bisa bangkit serta membuktikan prestasi yang lebih baik lagi. Korban memberikan perubahan positif dengan menjadi lebih mandiri, kuat mental, optimis menjalani hidup, peduli dengan sesama dan bisa memiliki hubungan yang baik dengan individu lain.

Berdasarkan hasil penggalan data awal yang dilakukan penulis melalui wawancara singkat pada tanggal 18 September 2021 pada remaja perempuan yang pernah mengalami *body shaming*, ketiga partisipan berhasil mengatasi keadaan saat terpuruk akibat *body shaming*. Ketiga partisipan mampu bangkit dan memiliki daya resiliensi tinggi.

Partisipan berinisial MA dengan usia 22 tahun menceritakan ejekan-ejekan semasa sekolah yang sering diucapkan teman-teman di kelas. MA seringkali dibilang gembrot, gendut, gosong, hitam, dekil. MA jadi tidak ingin makan karena merasa bersalah, menyiksa diri dengan melakukan diet ketat, stress, tidak percaya diri dan memiliki pikiran negatif akan dirinya sendiri. Perlahan MA mampu bangkit dan menjadi individu yang resilien. MA bangkit secara perlahan dengan bantuan dan dukungan dari lingkungan sekitarnya yaitu teman-teman terdekat MA. MA menjadi sangat percaya diri dan merasa memiliki dukungan. MA menjadi tidak peduli dengan teman-teman yang sering mengejek kondisi badan MA dan bisa menerima kondisi dirinya saat ini.

Partisipan kedua berinisial CA dengan usia 21 tahun mengalami *body shaming* saat CA berada di SMP selama 2 tahun saat CA ada di kelas akselerasi. CA sering diejek gendut, sampah, bego, cina, lemah, jelek. CA bahkan mengalami kekerasan fisik. CA dipukul, digebuk dari belakang dan kaki CA sering disandung saat CA berjalan. CA mengalami dampak yang sangat parah. CA mengalami depresi dan juga *generalized anxiety disorder*. CA harus mengunjungi psikolog dan psikiater. CA bangkit karena kemampuan CA untuk melawan keterpurukan yang ada di dalam diri

CA dibantu dengan psikolog yang sering membantu CA. CA menjadi individu yang sangat resilien. CA menunjukkan perkembangan yang semakin tinggi dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah. CA mengakui bisa memaafkan teman-teman yang melakukan body shaming pada diri CA.

Kemudian partisipan SM dengan usia 24 tahun mengalami body shaming saat ayahnya meninggal. SM mengakui geram ketika keluarga yang datang bukan mengucapkan bela sungkawa namun malah mengomentari bentuk badannya yang berisi dan besar. Semenjak saat itu, ejekan seperti gemuk, gembrot, dan gendut sering didengar SM. SM menjadi stress dan tidak percaya diri selama 2 tahun. SM bisa bangkit berawal dari motivasi dan kesadaran di dalam diri SM. SM ingin membuktikan diri bahwa SM bisa melakukan perubahan dengan melakukan kegiatan positif. SM berhasil menjalani diet sehat dan juga olahraga untuk merubah pola hidup jadi lebih sehat. Bagi partisipan membutuhkan waktu lama agar bisa bangkit dan menjadi orang yang resilien. Namun, akhirnya ketiga partisipan bisa bangkit dari keterpurukan yang mereka alami akibat *body shaming* dan memiliki daya resilien yang tinggi.

Reivich & Shatte (2002) mengemukakan lebih dari lima puluh tahun penelitian menunjukkan bahwa resiliensi adalah kunci sukses pada kepuasan dalam kehidupan. Jika individu jatuh dari kurva resiliensi yang merupakan cadangan resiliensi alami maka akan mempengaruhi kinerja individu dalam sekolah, pekerjaan, kesehatan fisik, kesehatan mental dan kualitas individu dalam berhubungan. Hal ini merupakan sebuah dasar untuk kebahagiaan dan kesuksesan.

Reivich & Shatte (2002) menjelaskan ada beberapa aspek yang membentuk resiliensi yaitu *Emotion Regulation* (Regulasi Emosi), *Impulse Control* (Kontrol Impulse), *Optimisme* (Optimis), *Causal Analysis* (analisis penyebab), *Empathy* (Empati), *Self Efficacy* (efikasi diri), dan *Reaching Out* (pencapaian aspek positif). Adapun faktor-faktor resiliensi menurut Grotberg (1999) yaitu, *I am* (Dukungan Internal), *I have* (Dukungan Eksternal), *I can* (Kemampuan sosial). Aspek-aspek serta faktor resiliensi tersebut memberikan kemampuan bertahan dan beradaptasi untuk membantu individu bertahan dalam situasi yang berat. Jika individu kekurangan dalam aspek serta faktor resiliensi maka akan sulit untuk bangkit dan melewati proses yang berat.

Resiliensi menjadi hal yang dibutuhkan pada korban yang mengalami *body shaming* agar bisa bertahan pada situasi berat. Namun, hingga saat ini peneliti belum menemui penelitian khusus yang mengkaji tentang resiliensi remaja perempuan ketika menjadi korban *body shaming*. Oleh sebab itu, penelitian ini sangat penting dilakukan agar bisa mengetahui secara pasti bagaimana proses korban *body shaming* dalam menghadapi keterpurukan mengenai bentuk tubuhnya. Harapan peneliti adalah dapat memberikan informasi mengenai dinamika resiliensi yang dialami oleh remaja perempuan korban *body shaming* serta menjelaskan dengan baik keadaan korban agar bisa membantu remaja perempuan lain yang mengalami *body shaming*. Berdasarkan kesimpulan penjelasan diatas maka peneliti merumuskan masalah penelitian: “Bagaimana Dinamika Resiliensi Remaja Perempuan Korban *Body shaming*?”

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui bagaimana Dinamika Resiliensi Remaja Perempuan Korban *Body Shaming*.

### **C. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat penelitian ini dalam segi teoritis melengkapi penelitian terdahulu dan memperbarui atau menyumbang referensi teoritis dalam bidang studi psikologi klinis untuk acuan kedepannya agar banyak orang mengetahui bagaimana keadaan dan proses untuk bangkit dari keterpurukan pada remaja perempuan korban *body shaming*

#### **2. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan berguna untuk masyarakat agar mengetahui ada permasalahan mengenai *body shaming* dan bisa memahami lebih dalam tentang resiliensi yang dialami remaja korban *body shaming*. Masyarakat juga diharapkan bisa berempati dan paham lebih dalam terhadap fenomena yang sedang diteliti ini.

### **D. Keaslian Penelitian**

Penelitian dengan variabel Resiliensi dan *Body shaming* tidak banyak ditemukan namun ada penelitian yang serupa dengan judul peneliti, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Fauzia & Rahmiaji (2019) dengan judul *Memahami Pengalaman Body shaming pada Remaja Perempuan*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keseluruhan informan dalam penelitian mengalami perlakuan *body shaming* sejak SMP dan SMA. Perlakuan berasal dari lingkungan teman sekolah informan. Pengalaman informan sebagai korban seperti mendapat ujaran negatif tentang bentuk tubuhnya di tempat ramai dan sering disertai kekerasan fisik serta informan mencoba



melakukan perubahan gaya hidup seperti perawatan tubuh, diet, berolahraga agar tidak mendapatkan ejekan dari teman-temannya. Penelitian ini memiliki kesamaan konsep dengan penelitian penulis namun yang membedakan adalah variabel utama serta penelitian ini hanya meneliti pengalaman yang dialami oleh remaja perempuan sedangkan penulis ingin meneliti keseluruhan besar dinamika resiliensi dari mulai pengalaman, dampak, proses korban menghadapi permasalahan hingga bisa mengatasi dan keluar dari permasalahan yang dialami korban *body shaming*.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Palinggi, Dewi, dan Ridfah (2022) dengan judul Gambaran Resiliensi Korban *Fat shaming*. Penelitian ini baru dilakukan tahun ini dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *fat shaming* membuat korban merasa sedih namun perlahan tetap berusaha dan akhirnya bisa bangkit serta membuktikan prestasi yang lebih baik lagi. Korban memberikan perubahan positif dengan menjadi lebih mandiri, kuat mental, optimis menjalani hidup, peduli dengan sesama dan bisa memiliki hubungan yang baik dengan individu lain. Penelitian memiliki kesamaan konsep dengan penelitian ini yaitu penelitian resiliensi terhadap korban *fat shaming* yang termasuk *body shaming*. Perbedaan dari penelitian ini adalah hanya membahas khusus pada *fat shaming* tidak secara keseluruhan.