

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Isu *body shaming* telah menjadi isu internasional. Fenomena bagaimana tubuh manusia dikonstruksi oleh sosial dan media. *Body shaming* adalah salah satunya, bagaimana seseorang dinista, dihina dan diintimidasi melalui tubuhnya yang berefek pada hancurnya diri dan hilangnya rasa cinta dan syukur atas karunia tubuh dari sang pencipta (Febrianty, 2018). Di Indonesia, saat ini sedang marak kasus *body shaming*. Kasus *body shaming* setiap tahunnya terus mengalami peningkatan yang signifikan. Menurut Bisnis.com (2019) pada tahun 2015 jumlah kasus *body shaming* sebanyak 206 kemudian terus meningkat menjadi 966 kasus pada tahun 2018. Detik.com (2019) sepanjang tahun 2018 polisi dapat menyelesaikan kasus *body shaming* sebanyak 374 kasus dari 966 kasus yang ada, sisanya hingga saat ini kasus tersebut belum dapat terselesaikan.

Tubuh dilihat dari wujud seseorang ketika orang itu dipandang dari keidealan bentuk secara fisik. Fisik kurang sempurna sering kali menjadikan seseorang mendapat kritikan atau merasa terasingkan di lingkungan sekitarnya. Perbuatan mengkritik atau perbuatan mencela bentuk tubuh seseorang sering kali disebut dengan *Body Shaming*. Menurut Muhajir (2019), *Body shaming* yaitu suatu perilaku mengkritik, sampai menghina atau mengejek tubuh orang lain. *Body shaming* berlandaskan suatu tindakan dalam menilai tubuh atau fisik orang lain berdasarkan dari image tubuh yang sempurna, menjadikan seseorang

mendapatkan *body shame*, yaitu suatu rasa malu dengan bentuk tubuhnya sendiri menurut pandangan orang lain serta pandangan diri sendiri yang tidak sejalan dengan tubuh yang sempurna yang di impikan seseorang. Perlakuan *body shaming* adalah pengalaman yang dialami oleh individu ketika kekurangan pada tubuh dipandang sebagai sesuatu yang negatif oleh orang lain dari bentuk tubuhnya. Perlakuan *body shaming* termasuk *bullying* secara verbal dengan *membully* badan seseorang (Hidayat, Malfasari & Herniyanti: 2019).

*Body Shaming* dapat dikatakan sebagai masalah sosial. *Body shaming* merupakan suatu bentuk kekerasan verbal emosional yang sering tidak disadari oleh pelakunya karena umumnya dianggap wajar atau hanya bercandaan saja. *Body shaming* menimbulkan dampak buruk terhadap yang mengalaminya, kecuali bagi individu yang sejak awal telah memiliki citra positif terhadap tubuhnya, dimana *body shaming* tidak berdampak buruk bagi kondisi psikologisnya. Akibat perbuatan *body shaming* ini membuat berkurangnya percaya atas diri sendiri, atau menilai dirinya sendiri dengan negatif. Pengaruh secara keseluruhan adalah perasaan malu pada tubuh yang dapat berdampak lebih jauh pada kesehatan mentalnya. Rasa malu pada tubuh adalah konsep yang menunjukkan adanya kesadaran diri dan juga respon negatif terhadap diri sendiri. Hal ini menjadi suatu langkah untuk memenuhi standar tubuh yang ideal, dan pengakuan atas kegagalan memenuhi standar. Proses seperti ini seringkali meningkatkan perasaan malu akan tubuh (Chairani, 2019).

Tahun 2017 para peneliti bidang kesehatan masyarakat dari Wiratama Institute Ira Dewi Ramadhani mengungkapkan bahwa mayoritas atau sebanyak

51,2% siswa disalah satu Sekolah Lanjut Tingkat Atas (SLTA) di Semarang mengaku tidak puas dengan penampilan fisiknya (GOR, 2017). Kemudian terdapat fakta mengejutkan dilansir dari Study Fit Rated, 92,7% dari 1.000 wanita pernah mengalami *body shaming*. Dan ironisnya, *body shaming* seringkali datang dari sesama wanita atau orang terdekat.

Penelitian tentang dampak *body shaming* oleh Lamont dilakukan dengan memberi survey pada 300 perempuan. Hasil yang didapatkan sebanyak 80% korban memiliki kondisi fisik yang semakin menurun, 10% mengalami depresi, dan sisanya tidak memiliki efek yang signifikan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dalley (2019), penelitian yang melibatkan 237 wanita gemuk korban *fat shaming*, menemukan hubungan antara *body shaming* dan ide bunuh diri. Penelitian tersebut mengungkap risiko korban melakukan bunuh diri meningkat 21 kali. Adapun risiko percobaan bunuh diri sebesar 12%. Menurut Dalley selain risiko bunuh diri, wanita yang telah mengalami *body shaming* juga memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan wanita yang tidak mengalami *body shaming*.

Berdasarkan laporan ZAP Beauty Index 2020, sekitar 62,2% perempuan di Indonesia pernah menjadi korban *body shaming* selama sehidupnya. Dari jumlah itu, 47% responden mengalami *body shaming* karena tubuhnya dianggap terlalu berisi. Sebanyak 36,4% responden mengalami *body shaming* karena memiliki kulit yang berjerawat. Kemudian, 28,1% responden yang menjadi korban *body shaming* karena memiliki bentuk wajah yang tembam. Ada pula 23,3% responden terkena *body shaming* karena warna kulit yang gelap.

Sementara 19,6% responden terkena *body shaming* karena dianggap memiliki tubuh yang terlalu kurus (Databoks, 2021).

Penelitian tentang persepsi remaja tentang *body shaming* yang dilakukan oleh Jalan, M.N & Andika, W.G (2021) di Universitas X di Makassar menunjukkan hasil penelitian bahwa remaja kerap kali menganggap dirinya memperoleh *body shaming* yakni sebanyak 17,9% remaja menganggap dirinya kerap kali mendapatkan perlakuan *body shaming* dari orang lain, 75% menyatakan kadang-kadang remaja mendapat perlakuan *body shaming*. Perlakuan *body shaming* dianggap paling banyak dilakukan oleh teman-temannya yakni sebesar 67,5%. Perlakuan *body shaming* yang dialami remaja paling banyak terkait hal berat badan atau gendut sebesar 57,1%. Pengalaman tersebut menyebabkan 42,9% remaja membentuk pemikiran untuk melawan, tetapi masih lebih banyak 57,1% memilih diam. Pemikiran tersebut menyebabkan munculnya 64,3% remaja memilih diam dan menutup diri, 39,3% menjadi tidak percaya diri, 21,4 % menarik diri dari lingkungan.

Menurut survei yakni *Body Peace Revolution* menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak mendapat tindakan *body shaming* dari pada laki-laki. Survei yang dilakukan oleh Wolipop detik (Kompasiana, 2019) terhadap 2.000 orang berusia 13-64 tahun serta hasilnya 94% remaja perempuan pernah mengalami *body shaming*, sementara remaja laki-laki hanya 64%. Menurut sumber informasi yang didapat 90% dari 5053 wanita mendapati tidak senang dengan bentuk tubuhnya dan 34% laki-laki menyatakan jika tidak senang akan bentuk tubuhnya (Gallivan, 2016). Kemudian berdasarkan survey *body positivity*

yang dilakukan oleh PARAPUAN, terungkap bahwa ternyata masih banyak orang yang menerima *body shaming*. Dalam survey yang diadakan secara *online* dengan 771 responden perempuan, sebanyak 52,4% pernah mengalami *body shaming* (Parapuan, 2022). Sumber informasi yang didapatkan memperlihatkan jika *body shaming* sangat banyak dialami wanita dan memberikan gambaran bahwa *body shaming* semakin menjadi-jadi dan intensitas serta frekuensinya makin meningkat tajam serta korban semakin banyak serta mengalami dampak yang semakin parah. Atas alasan ini, periset memilih wanita untuk informan penelitian. Dan juga, periset memilih informan wanita karena wanita sangat gampang dipengaruhi dari suatu pendapat tentang bentuk badan ideal paling banyak sering ditayangkan di media iklan publik serta selalu membandingkan dengan badannya sendiri (Knauss dkk, 2007).

*Body shaming* sering terjadi karena korban dirasa tidak memenuhi standar kecantikan yang ada pada masyarakat. Standar kecantikan yang telah terkonstruksi di pikiran masyarakat Indonesia adalah kulit cerah berupa putih pucat, hidung mancung, rambut lurus panjang, tubuh ideal yang tinggi, berat badan ideal adalah ramping berlekuk gitar spanyol dan masih banyak lagi. Harining (2005) menyatakan jika wanita dibidang ideal bila bertubuh langsing, dada besar, mata bulat, bibir tipis, pinggang kecil, pinggul dan pantat besar, rambut lurus. Akan tetapi, semua hal tersebut merupakan ide-ide yang berhasil disampaikan oleh media dalam melakukan penjualan produk dengan ikut menjual citra, melihat apa yang telah disampaikan media tidak sesuai dengan fenomena yang ada maka citra tersebut dibeli oleh masyarakat dengan ingatan bahwa berubah mengikuti arus

budaya populer adalah sesuatu yang paling baik dan benar mutlak diterima oleh masyarakat sehingga yang tidak dapat memenuhi standar tersebut tidak dapat dikatakan sempurna. Ketidakpuasan seseorang dengan salah satu bagian badannya bisa semakin naik jika orang itu mendapatkan pendapat soal badan ideal yang ditampilkan di media iklan yang mudah dilihat publik soal semua penilaian tentang badan yang ideal (Knauss, Paxton & Alsaker, 2008).

Periset pun melaksanakan interview dengan perempuan yang mendapatkan *body shaming* di suatu Universitas di Yogyakarta. Hasil wawancaranya yang dilakukan pada VA pada tanggal 28 November 2021 menunjukkan bahwa VA sering mendapat kritikan dari teman-temannya mengenai bentuk tubuhnya, walaupun dalam bentuk candaan. Sebelum mengalami *body shaming* VA mengatakan bahwa dirinya adalah orang yang ceria, mudah berbaur dengan orang lain dan percaya diri. Setelah VA mengalami *body shaming*, ia merasakan ada hal berbeda pada dirinya. VA merasa tidak percaya diri lagi, sehingga ada yang berbeda dalam dirinya, merasa takut dan terbayang-bayang dengan omongan orang lain yang negatif terhadap dirinya, sehingga ia tidak seperti dirinya yang biasanya.

Hasil wawancara lainnya terhadap JH pada tanggal 29 November 2021 ditemukan bahwa JH adalah orang yang ingin mengikuti standarisasi kecantikan di lingkungannya. Akibatnya ia pernah mengalami stress dan tidak nyaman dengan omongan orang lain tentang dirinya, pernah berusaha mengikuti kemauan orang lain agar tidak di kritik. JH juga merasa *insecure* dan menyalahkan diri

sendiri. Setelah mengalami *body shaming*, JH menilai bahwa dirinya saat itu menjadi mudah stress.

Setelah dilakukan wawancara kepada dua orang partisipan di suatu Universitas di Yogyakarta yang mengalami perilaku *body shaming*. dari hasil wawancara pada kedua partisipan diperoleh kesimpulan bahwa keseluruhan partisipan dalam wawancara ini mengalami perlakuan *body shaming*. Bentuk-bentuk *body shaming* yang diterima seperti dihina bentuk fisiknya dan penampilan yang kurang menarik. Partisipan juga beranggapan bahwa orang akan lebih diterima jika sesuai standar masyarakat.

*Body shaming* yang terjadi pada kedua partisipan berdampak pada menurunkannya kepercayaan diri, menjadi sensitif dan lebih berhati-hati dalam melakukan berbagai hal, seperti dalam memilih pakaian, sensitif mengenai tubuh dan makanan, menolak ajakan keluar rumah, hingga menutup dan membatasi diri dari lingkungan. *Body shaming* membawa dampak negative bagi korban, dan dari data yang dikumpulkan mengarah pada dampak psikologis, sehingga peneliti tertarik ingin meneliti dampak psikologis seperti apa yang dialami oleh korban *body shaming*. Harapannya dengan adanya penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang dampak negative *body shaming* dan masyarakat lebih menjaga ucapan mereka agar tidak memberi komentar negative yang berkaitan dengan fisik seseorang serta fisik tidak dijadikan perbandingan atau tolak ukur agar seseorang terlihat cantik atau terlihat sempurna sesuai standart kecantikan yang telah beredar selama ini dimasyarakat.

Berdasarkan uraian tentang permasalahan perilaku *body shaming* kearah negative. Dari data umum dampak yang terjadi adalah merugikan korban, untuk itu peneliti tertarik untuk menggali informasi lebih dalam sedalam apa dampak psikologis pada korban yang mengalami *body shaming*. Fenomena ini memberikan pilihan pada korban untuk melaju di kehidupan normal dengan orang lainnya ataukah menghilang sehingga tidak ada yang mengetahui keberadaannya. Kebaharuan penelitian ini yakni subjek penelitian yang akan digunakan adalah wanita yang mendapatkan perilaku *body shaming*. Serta riset ini akan fokus untuk mempelajari bagaimana dampak psikologis hadir ketika terdapat perilaku *body shaming*. Sehingga, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana Dampak Psikologis Pada Perempuan Korban *Body Shaming*. Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan sebelumnya, maka bisa dijelaskan rumus dari masalah diatas yaitu:

1. Bagaimanakah dampak psikologis pada perempuan yang mengalami *body shaming*?
2. Bagaimana respon perempuan terhadap kasus *body shaming* yang terjadi di sekitarnya?



## **B. Tujuan Penelitian**

Menurut penjabaran rumusan masalah sebelumnya, maka tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui dampak perkembangan psikologis perempuan pasca mengalami *body shaming*.
2. Untuk mengetahui respon perempuan terhadap kasus *body shaming* yang terjadi di sekitarnya.

## **C. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat secara teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk informasi data terbaru dan bahan masukan bagi perkembangan pemikiran Ilmu Psikologi dan memberikan sumbangan secara teoritis dengan menambahkan kajian-kajian psikologis, serta memperkaya ilmu pengetahuan dan informasi khususnya dibidang psikologi yang berkaitan dengan *body shaming*.

2. Manfaat secara praktis

Secara praktis riset ini kedepannya bisa jadi dasar ukuran untuk menetapkan sikap dari perilaku *body shaming* yang timbul pada masyarakat, dan lebih perhatian pada masalah ini masalah ini serta jadi lebih tanggap atas perilaku *body shaming* yang timbul pada lingkungan

sosial. Sehingga diharapkan masyarakat bisa membantu perubahan mental dalam lingkungan yang lebih sehat.

