

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Body shaming merupakan sebuah perilaku mengkritik atau bisa disebut dengan memberi komentar negatif pada bentuk fisik seseorang hal tersebut dapat dilakukan dengan sengaja mau pun tidak, jelas Rachmah dan Baharuddin (2019). Sejalan dengan ungkapan tersebut Sakinah (2018) menyebutkan bahwa *body shaming*, yaitu adanya sebuah penghinaan bentuk fisik orang lain karena tidak sesuai dengan standar ideal dan tindakan *body shaming* itu terjadi yaitu di kalangan masyarakat di semua status sosial. Masyarakat menciptakan persepsi sebuah penampilan yang ideal untuk dimiliki individu, dan apabila individu tersebut tidak dapat mencapai standart tersebut maka akan diberi komentar yang negatif. Seperti halnya untuk perempuan akan dianggap cantik apabila putih atau langsing. Padahal cantik itu relatif dan seharusnya tidak ada batasannya karena menurut setiap individu beda. Serta laki-laki dapat dianggap gagah apabila memiliki tubuh tinggi, besar, dan tegap. Djunaedi dan Musayyanah (dalam Jalil & Aminah, 2018) mengungkapkan bahwa berbagai tugas yang dibakukan baik bagi perempuan dan laki-laki benar-benar murni kontruksi sosial. Jelas bahwa apa yang seharusnya dimiliki baik laki-laki maupun perempuan saat ini adalah atas persepsi dari masyarakat itu sendiri. Tindakan *body shaming* ada karena seorang individu tidak dapat memenuhi standart yang telah tercipta sehingga muncul komentar negatif dari masyarakat untuk individu

tersebut. Seperti yang diungkapkan Siti Mazdafiah, Direktur Savy Amira Women Crisis Centre (dalam (Rachmah & Baharuddin, 2019) bahwa *body shaming* merupakan suatu pandangan yang diberikan oleh masyarakat terkait standar tertentu atas tubuh kepada seseorang yang menyebabkan timbulnya rasa malu pada diri korban.

Body shaming dapat dikategorikan sebagai tindakan *bullying*, hal tersebut terjadi karena *body shaming* dalam hal ini termasuk dalam kekerasan verbal kepada orang lain. Namun sayangnya, efek *body shaming* masih jarang disadari khususnya di masyarakat, dan ironisnya, *body shaming* saat ini masih dianggap sebagai bahan candaan. Padahal seperti yang diketahui banyak efek yang akan muncul dari adanya *body shaming*, yaitu seperti yang diungkapkan Fitriana (2019) bahwa individu akan merasakan tekanan batin karena merasa tidak ideal sehingga pada akhirnya mengganggu psikologis individu tersebut.

Budaya *body shaming* ternyata dapat dialami individu di usia manapun, contohnya *body shaming* diusia anak-anak dimana menurut Widyastuti (2015) tindakan *body shaming* yang merupakan kekerasan verbal dapat terjadi di lingkungan keluarga, pergaulan, bahkan yang lebih parah adalah di lingkungan pendidikan. Kekerasan verbal terjadi ketika orangtua, pengasuh atau lingkungan disekitarnya sering melontarkan kata-kata yang merendahkan, memojokkan, meremehkan, atau mengecap anak dengan label negatif, yang membuat semua hinaan tersebut mengkrystal dalam diri anak. Dampak dari mengkrystalnya *verbal abuse* tersebut maka

anak akan memiliki percaya diri yang rendah, terhambatnya perkembangan anak secara sosial dan emosional, misalnya anak-anak akan mempunyai ketakutan untuk bersosialisasi dengan orang lain karena sebelumnya selalu mendapatkan komentar negatif yang tidak membangun. Bahkan anak-anak yang sering mengalami kekerasan verbal juga dapat tumbuh dengan rasa rendah diri dan konsep diri yang rendah pula.

Perilaku *body shaming* sendiri tidak mengenal gender, semua individu bisa mengalaminya, baik laki-laki maupun perempuan. Laki-laki juga dapat mengalami *body shaming*, namun pada Bradley University, Amerika Serikat (dalam Maharani, 2020) dilakukan penelitian bahwa laki-laki memiliki respon lebih tenang ketika menghadapi kenegatifan tubuh yang dimilikinya. Selanjutnya berdasarkan penelitian pendahuluan yang sudah ada, terlihat jumlah subjek perempuan lebih besar dibanding laki-laki, hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Masithoh (2020) disebutkan bahwa saat melakukan wawancara sebelum pemberian skala, jumlah perempuan yang pernah mengalami *body shaming* dan merasakan *body shame* hingga sekarang lebih banyak dibanding target subjek laki-laki. Fakta juga menyebutkan bahwa justeru biasanya yang berkomentar tentang *body shaming* adalah perempuan kepada sesama perempuan lainnya (Rachmah & Baharuddin, 2019). Hal tersebut terjadi karena seperti yang diungkapkan oleh Poulin, Hand, Boudreau, dan Santor (dalam Eva, 2016) bahwa ternyata wanita memiliki penilaian terhadap tubuh dan perasaan malu lebih tinggi daripada laki-laki. Disisi lain *body shaming*

terjadi pada perempuan karena Aprilita dan Listyani (2016) mengungkapkan bahwa yang terjadi adalah adanya konsep kecantikan yang senantiasa dikaitkan dengan perempuan, terlebih pada bagian tubuh dan fisik perempuan. Untuk itu pada penelitian ini, peneliti akan memfokuskan penelitian pada perempuan.

Seperti yang sudah diungkapkan di atas, tentunya *body shaming* memiliki banyak efek, hal tersebut dibuktikan dengan adanya fakta lapangan yang ditemui peneliti berdasarkan hasil *survey* dan wawancara yang dilakukan pada 22 Oktober 2020 kepada 26 orang perempuan melalui *google form* bahwa individu yang mendapatkan *body shaming* mengaku merasa malu. Responden juga merasa kepikiran atas apa yang orang lain ungkapkan mengenai penampilan dan tubuh responden dan komentar orang lain sangat mempengaruhi responden. Dampak *body shaming* tersebut ditegaskan oleh hasil penelitian dari Eva (2016) bahwa adanya perlakuan *body shaming* dapat menimbulkan penilaian diri sendiri yang buruk.

Sejalan dengan ungkapan di atas Hidayat, Malfasari, dan Herniyanti (2019) mengatakan, apabila terdapat kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran ideal menurut individu tertentu, maka akan menyebabkan adanya penilaian tubuh yang negatif, apabila hal tersebut terjadi maka akan berdampak pada citra diri atau *body image* yang menjadi negatif pula. Penilaian negatif oleh individu tersebut akan membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi tubuhnya secara apa adanya. Penilaian menyeluruh yang dilakukan individu terhadap bentuk

tubuhnya, serta adanya tingkat kepuasan individu terhadap penampilan yang dimilikinya disebut dengan *body image* menurut Cash (dalam Maulani, 2019)

Body image merupakan hubungan pribadi individu dengan tubuh yang dimilikinya yang didalamnya meliputi persepsi, keyakinan, pikiran, perasaan, dan tindakan yang berkaitan dengan penampilan fisik individu tersebut (Cash 2008). Selanjutnya Thompson (2000) menjelaskan tentang aspek-aspek dalam *body image* yaitu: (1) Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, (2) Aspek perbandingan dengan orang lain, (3) Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain).

Data masalah *body image* beragam, salah satunya yaitu pada penelitian remaja awal yang mengalami obesitas yang dilakukan oleh Nurvita dan Handayani (2015) menunjukkan bahwa sebanyak 29,27% atau 12 subjek memiliki *body image* rendah, yang menunjukkan bahwa subjek memiliki *body image* negatif. Subjek yang memiliki *body image* negatif lebih banyak dibandingkan hanya 3 subjek yang memiliki *body image* positif dengan persentase sebesar 7,32%. Selanjutnya hasil penelitian oleh Hidayat, Malfasari, dan Herniyanti (2019) menunjukkan sebagian besar responden pada penelitiannya memiliki *body image* negatif yaitu terdapat 60 responden (58,3%) dan terdapat 43 responden (41,7%) yang memiliki *body image* yang positif.

Berdasarkan hasil survey dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 22 Oktober 2020 kepada 26 orang perempuan

melalui *google form*, hasilnya adalah 88,5% merasa sedih, apabila ada yang mengomentari penampilan atau bentuk tubuhnya, selain sedih individu juga merasakan jengkel dan marah karena menjadi objek *body shaming*. Individu yang mengalami *body shaming* mengaku kepikiran dan apa yang diungkapkan orang berpengaruh untuk diri individu tersebut. Bentuk pengaruh dari perlakuan yang diterima adalah individu menjadi sedih, marah, jengkel, dan individu menjadi tidak percaya. Selain itu individu juga melakukan usaha-usaha untuk memperbaiki penampilan atau bentuk tubuhnya yaitu dengan membeli produk kecantikan pemutih atau pencerah wajah bahkan adapula yang melakukan diet dan rela tidak makan agar berat badannya turun. Dari respon-respon tersebut, dapat disimpulkan bahwa individu memiliki *body image* negatif karena tidak sepenuhnya dapat menerima keadaan diri-sendiri.

Masih berdasarkan wawancara serta survey yang dilakukan oleh peneliti, disebutkan bahwa terdapat berbagai macam respon individu yang diberikan dalam berbagai aspek, dalam persepsi melihat bagian tubuh, terdapat 77,3% atau 19 orang mengaku tidak puas dengan berat badan yang dimiliki saat ini, individu juga mengungkapkan bahwa masih ada beberapa bagian dari tubuh yang ingin dkecilkan atau dibesarkan. Selanjutnya untuk masalah perbandingan dengan orang lain, tidak sedikit orang yang menjawab bahwa individu-individu tersebut sering membandingkan tubuhnya dengan orang lain. Berkaitan dengan aspek reaksi dari orang lain mengenai adanya bentuk tubuh dan penampilan yang dimiliki oleh masing-

masing individu, individu-individu tersebut mengungkapkan bahwa pernah bahkan sering mendapat komentar negatif mengenai bentuk tubuh dan penampilan yang individu tersebut miliki, kebanyakan orang lain mengomentari tentang berat badan yang terlihat berlebihan atau bahkan kurang. Individu juga mendapat komentar bahwa tidak terlihat menarik karena terlihat terlalu kurus serta memakai pakaian yang kurang kekinian.

Seyogyanya seorang individu memiliki *body image* positif, karena dengan begitu maka individu tersebut menunjukkan bahwa individu merasa puas terhadap bentuk tubuh dan penampilannya. Ketika individu memiliki *body image* positif dan puas terhadap bentuk tubuh dan penampilannya maka, individu tersebut akan menerima segala yang dimilikinya dan tidak akan peduli dengan standar ideal wanita yang ada di masyarakat (Nurvita & Handayani, 2015). Berbanding terbalik, fakta di lapangan yang ditemukan pada wawancara yang dilakukan peneliti pada 22 Oktober 2020 kepada 26 orang perempuan melalui *google form* mengungkapkan bahwa terdapat individu yang merasa tidak puas dengan tubuhnya khususnya pada berat badan. Maulani (2019) mengungkapkan bahwa penilaian individu terhadap bentuk tubuhnya berpengaruh terhadap kepuasan individu, semakin individu merasa puas pada diri sendiri maka individu tersebut akan merasa bahagia. Jadi menurut Maulani (2019) kepuasan individu terhadap tubuhnya berbanding lurus dengan tingkat kebahagiaannya, ketika individu semakin puas terhadap bentuk tubuhnya maka akan semakin tinggi tingkat kebahagiaan individu tersebut terutama pada wanita. Lebih lanjut dijelaskan

untuk mengetahui apakah seseorang memiliki *body image* negatif atau positif yaitu dengan melihat orientasi penampilan yang dimiliki, seperti perhatian individu terhadap penampilan diri yang dimilikinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilan dirinya (Irawan & Safitri, 2014). Salah satu usaha untuk meningkatkan penampilan adalah dengan melakukan diet, terlihat perbedaan diet antara individu yang memiliki *body image* positif dan *body image* negatif, terbukti pada penelitian yang dilakukan Yoshepin (dalam Irawan & Safitri, 2014) bahwa mahasiswi yang memiliki *body image* positif lebih cenderung melakukan diet yang sesuai daripada diet tidak sesuai. Sebaliknya, mahasiswi yang memiliki *body image* negatif lebih cenderung melakukan diet tidak sesuai daripada diet sesuai.

Namun pada kenyataannya individu yang mendapatkan *body shaming* memiliki *body image* yang negatif, pada penelitian yang dilakukan oleh Sakinah (2018) disebutkan bahwa adanya individu yang menjadi objek *body shaming* berupaya untuk menjadi ideal (*strive to be ideal*), selain itu individu juga merasa tidak percaya diri serta merasa tidak aman. Hal ini dibuktikan juga dengan fakta lapangan bahwa individu yang menjadi objek *body shaming* merasa sedih apabila ada yang mengomentari bentuk tubuh atau penampilan yang individu miliki.

Penelitian mengenai *body image* menjadi penting dilakukan, karena *body image* mempengaruhi beberapa hal. Menurut penelitian yang dilakukan Sari (2012) terdapat hubungan antara *body image* dan *self esteem*

pada dewasa awal tuna daksa, yaitu adanya pengaruh *body image* terhadap *self esteem* pada dewasa awal tuna daksa. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Desi (2016), ditemukan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara *body image* terhadap keyakinan kemampuan diri pada siswa. Pengaruh positif berarti semakin tinggi *body image* yang dimiliki oleh siswa, maka semakin tinggi keyakinan kemampuan diri yang dimiliki oleh siswa. Begitu sebaliknya, apabila *body image* yang dimiliki siswa rendah, maka keyakinan kemampuan diri pada siswa akan rendah pula. Ridha (2012) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif antara *body image* dengan penerimaan diri. Artinya individu yang memiliki *body image* yang baik secara penampilan fisik maka semakin baik pula individu bisa mempunyai penerimaan diri yang positif. Sebaliknya jika individu memiliki kekurangan fisik yang tidak sesuai dengan dirinya maka penerimaan diri individu akan berdampak pada penerimaan diri yang negatif.

Dari teori-teori yang diungkapkan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa jika individu memiliki *body image* negatif, maka akan menjadikan individu dengan *self esteem* rendah, rendahnya keyakinan kemampuan diri, penerimaan diri yang negatif, dan semakin tidak bahagianya seseorang. Begitu pula sebaliknya apabila individu memiliki *body image* positif, maka individu akan memiliki keyakinan yang tinggi akan kemampuan dirinya, mempunyai penerimaan diri yang positif, individu juga akan semakin bahagia.

Menurut Smolak dan Levine (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*, yaitu media massa, faktor keluarga, sumber objektifikasi, tahap perkembangan, dan teman sebaya. Pada penelitian ini, peneliti memilih faktor teman sebaya sebagai variabel tergantung. Teman sebaya menurut Santrock (2014) adalah individu yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang sama. Lalu, Cowie dan Wallace (2000) mengatakan bahwa dukungan teman sebaya merupakan dukungan yang dibangun dan bersumber dari teman sebaya yang mana secara spontan menawarkan bantuan kepada teman lainnya, dan hal tersebut dapat terjadi dimanapun, dalam organisasi apa pun, dan di semua kelompok umur. Dari ungkapan tersebut, Cash (dalam Denich, dan Ifdil, 2015) menegaskan bahwa *feedback* dari teman sebaya yang diterima oleh individu dapat mempengaruhi konsep diri, termasuk perasaan terhadap *body image*. Terdapat tiga aspek dalam dukungan teman sebaya yaitu *Emotional support* (dukungan emosional), *Instrumental support* (dukungan instrumental), dan *Informational support* (dukungan informasi).

Smolak dan Thompson (2009) mengungkapkan bahwa pertemanan dan pengaruh teman sebaya juga dapat berdampak besar terhadap *body image* perempuan. Jones dkk. (dalam Smolak & Thompson, 2009) menyebutkan bahwa sejumlah penelitian menunjukkan hal itu melalui percakapan terkait penampilan (misalnya, tentang pakaian, berat badan, dan diet), anak perempuan yang memberikan adanya "budaya penampilan teman sebaya". Penelitian dari Ratnawati (dalam Denich, & Ifdil, 2015)

menegaskan bahwa munculnya penilaian di kalangan remaja putri, seperti standar tubuh yaitu mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proposional telah membuat remaja putri saat ini menjadi kurang percaya diri, karena remaja putri selalu menilai dirinya melalui kaca mata oranglain yaitu teman-teman sepergaulannya. Penjelasan sebelumnya dapat diartikan bahwa *feedback* yang diberikan teman sebaya mempengaruhi perasaan individu terhadap penampilan fisiknya. Contoh *feedback* memberikan penilaian dikalangan pertemanan remaja merupakan salah satu bentuk dukungan teman sebaya. Hal tersebut sejalan dengan Cowie dan Wallace (2000) bahwa dukungan teman sebaya merupakan dukungan yang bersumber dari teman sebaya yang salah satu aspeknya adalah dukungan informasi, yaitu memberikan *feedback* atau dukungan berupa penilaian agar temannya mendapat informasi dari penilaian tersebut.

Thompson dkk. (dalam Husni & Indrijati, 2014) mengungkapkan bahwa dalam beberapa penelitian menyebutkan bahwa adanya tekanan untuk bertubuh langsing dari lingkungan sosial individu, dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh karena adanya pesan berulang-ulang bahwa individu tidak cukup kurus, hal tersebut akan menyebabkan perasaan tidak senang dengan penampilan fisik yang dimiliki individu. Kenny dkk. (2016) melakukan penelitian dalam ranah pertemanan, hasil penelitian yang dilakukan mengungkapkan bahwa percakapan seperti "*Fat Talk*" yaitu pembahasan mengenai keluhan berat badan dan pencapaian akan penurunan berat badan, yang dilakukan teman sebaya mengenai

penampilan juga menempatkan remaja di bawah tekanan untuk menyesuaikan diri dengan bentuk tubuh tertentu dan memiliki dampak negatif pada bagaimana individu memandang diri individu sendiri. Di sisi lain Aristantya dan Helmi (2019) mengungkapkan bahwa apabila lingkungan di sekitar remaja memberikan dukungan yang positif, remaja akan merasa lebih percaya diri akan berat badannya dan cenderung lebih tidak mengkhawatirkan evaluasi negatif eksternal. Namun tidak semua individu mendapat dukungan positif, seperti yang dialami oleh wanita dengan obesitas, individu tersebut merasa menjadi objek ejekan karena tubuhnya yang gemuk dan dianggap tindakan tersebut merupakan hal yang lucu yang dapat membuat orang lain tertawa dan dianggap jelek (Dewi, dalam Fernando, 2019). Fernando (2019) juga mengungkapkan bahwa kenyataan tersebut membuat individu yang mengalami obesitas merasa berbeda dan aneh dibandingkan dengan orang lain.

Atas dasar uraian di atas, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini apakah terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *body image* pada korban *body shaming*?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *body image* pada korban *body shaming*.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Manfaat secara teoritis adalah memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi perkembangan.

b. Manfaat praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah untuk memberi masukan dan informasi kepada para korban *body shaming* dan pengaruh tentang dukungan teman sebaya terhadap *body image* individu khususnya pada korban *body shaming*.