

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja ialah suatu periode peralihan dalam ruang lingkup kehidupan manusia yang mempertemukan masa kanak-kanak dengan masa dewasa (Hurlock, 2012). Menurut Santrock (2003) remaja merupakan periode perkembangan peralihan antara masa anak dan masa dewasa yang melingkupi perubahan kognitif, biologis serta sosial-emosional. Menurut Irawan (2010), perubahan fisik pada remaja tampak dengan adanya perubahan seperti berat badan, perubahan payudara, serta munculnya jerawat, hal demikian yang dapat menjadikan remaja merasa malu. Monks (2002) menyatakan remaja memiliki perkembangan kognisi yang berkaitan pada perkembangan sosialnya. Aspek sosialnya dapat ditandai dengan tingkah laku para remaja yang lebih memilih menghabiskan waktu diluar rumah atau berkumpul dengan teman sebaya dibandingkan dengan keluarganya.

Remaja lebih menyesuaikan diri dengan kelompok teman sebayanya dibandingkan menerima keadaan atau ciri yang remaja miliki (Santrock, 2003). Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri yaitu penampilan fisik, dimana remaja mulai memberikan penilaian fisik yang dimilikinya dengan standarisasi penampilan yang dimiliki orang lain. Pada perempuan, tubuh yang ideal digambarkan dengan tubuh yang berlekuk, cenderung kurus, dan sehat sedangkan pada laki-laki digambarkan dengan tubuh yang berotot, ramping serta sehat (Strandbu dan Kvalem dalam Widiasti, 2016).

Remaja yang memiliki penampilan fisik kurang sesuai dengan lingkungan sekitar dapat menjadikan remaja tersebut merasa tidak percaya diri, menarik diri dari lingkungan, dan mendapat perkataan tidak baik dari orang sekitar (Santrock, 2003).

Komentar yang diberikan individu dan orang lain terkait tubuh yang dimiliki yang kemudian memunculkan rasa malu karena penilaian dirinya dan orang lain terhadap kurang ideal tubuhnya merupakan pengertian dari *body shaming* (Damanik, 2018). Schlorke, dkk (dalam Karyanti & Aminudin, 2019) menyatakan *body shaming* sebagai pernyataan negatif dan sikap yang tidak pantas yang diberikan pada standar tinggi dan berat badan orang lain. Polisi menangani 966 kasus penghinaan fisik atau *body shaming* di Indonesia sepanjang 2018. Sebanyak 347 kasus sudah diselesaikan, baik melalui penegakan hukum maupun pendekatan mediasi antara korban dan pelaku (Santoso, 2018). Hasil survey Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2019, mencatat sebanyak 68% kasus *body shaming* dilakukan oleh siswa SMK di Indonesia (Pratama & Rahmasari, 2020).

Kasus *body shaming* ini bisa menimpa siapa saja, tanpa memandang usia, bentuk tubuh atau warna kulit tertentu korban. Korban dari kasus *body shaming* dapat dari berbagai usia, salah satunya ialah remaja (Lestari, 2018). *Body shaming* pada remaja beresiko mengurangi kesehatan mental pada individu, misalnya korban memiliki kemungkinan untuk melakukan perilaku diet yang salah, harga dirinya menjadi rendah, mengalami gangguan makan, dan sebagainya (Iannoaccone, dkk dalam Kurniawati & Lestari, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2019) pada subjek wanita muda yang mengalami gangguan dismorfik tubuh

menjelaskan bahwa dampak dari *body shaming* menjadikan korban menjadi kurang percaya diri, marah, malu, dan mudah tersinggung. Dampak lain dari *body shaming* pada remaja yaitu menyebabkan remaja menarik diri dari lingkungan, lebih memilih untuk menyendiri serta merasa malu karena mendapat komentar terkait fisiknya (Sekonda, Rahmawati, Gutji, 2022).

Mukhlis (2013) mengutarakan bahwa dampak dari *body shaming* ini berpengaruh pada kehidupan fisik dan psikologis korban, dan menjadikannya menjauh dari lingkungannya. Dampak yang ditimbulkan *body shaming* tidak hanya berdampak pada aspek fisik, melainkan menyangkut aspek psikologisnya juga. Secara psikologis, korban *body shaming* akan mengalami kecemasan yang tinggi, depresi dan pikiran-pikiran untuk mengakhiri hidupnya (Rigby, 2003). Kesejahteraan psikologis bagi remaja sangat penting karena berkaitan dengan perkembangan kepribadian yang kuat diwaktu yang akan datang, dapat mempengaruhi nilai-nilai, arah, serta tujuan hidup yang dipilih (Rigby dalam Juwita & Kustanti, 2018). Kesejahteraan psikologis pada remaja mengarah pada adanya kepuasan dalam hidup, perasaan puas dengan kehidupan, mempunyai perasaan yang positif, kesehatan fisik, ketrampilan sosial, dukungan sosial, tugas pendidikan tertinggi, serta tidak memiliki gangguan psikologis (Khan, dkk., dalam Juwita & Kustanti, 2018).

Menurut Ryff (1995) kesejahteraan psikologis merupakan kemampuan individu dalam menerima dirinya, mampu menjalin hubungan positif dengan individu lain, dapat mandiri, mampu dalam mengendalikan lingkungan sekitar, mempunyai tujuan hidup, serta dapat tumbuh secara pribadi. Ryff (1989)

mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai konsep yang dilalui individu berkaitan dengan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari dan mengarah pada pengungkapan perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya. Kesejahteraan psikologis yang digambarkan oleh Ryff (1989) terdiri dari enam aspek, yaitu : penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Penerimaan diri digambarkan dengan individu yang dapat menerima aspek positif dan negatifnya, aspek hubungan positif dengan orang lain menunjukkan individu memiliki sikap hangat dengan orang lain. Otonomi berkaitan dengan kemampuan dalam mengambil keputusan secara mandiri, penguasaan lingkungan mengarah pada individu yang berkompetensi dalam mengatur lingkungan. Pada aspek tujuan hidup itu individu memiliki arah yang dapat menjadikan hidupnya bermakna, sedangkan pada pertumbuhan pribadi dicirikan dengan individu yang terbuka pada pengalaman baru dan mampu melakukan perbaikan.

Penelitian dari Rigby (2003) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis yang dimiliki pada remaja korban *body shaming* rendah. Kesejahteraan psikologis korban *body shaming* dinyatakan rendah, karena korban mengalami cemas, perasaan tidak bahagia, harga diri yang rendah, perasaan marah, sedih, tertekan dan terancam ketika berada pada situasi tertentu (Rigby & Thomas, 2010). Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Lestari (2019) hasilnya juga mengungkapkan bahwa korban *body shaming* mempunyai kesejahteraan psikologis yang rendah. Wawancara dilakukan oleh peneliti pada 10 korban *body shaming* pada tanggal 6 September 2021 sampai maret 2022. Acuan wawancara ini dibuat

berdasarkan aspek kesejahteraan psikologis dari Ryff (1989), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, peneliti menemukan fakta bahwa dari 6 aspek kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, remaja masih belum bisa menerima keadaan dirinya dan justru membandingkan dengan keadaan teman-temannya. Aspek hubungan positif dengan orang lain, remaja menjadi tertutup dan mengurangi interaksi dengan lingkungan sekitar. Aspek selanjutnya yaitu otonomi, pada awalnya korban berusaha terlihat biasa saja didepan orang yang memberikan penilaian tersebut. Namun sebenarnya korban menjadi memiliki kecemasan terkait penilaiannya orang lain pada tinggi dan berat badannya, hal ini yang menandai remaja sulit memiliki kemampuan untuk bertahan, berfikir dan bertindak saat dalam situasi sulit seperti menerima penilaian fisik atau penampilan dari orang lain.

Pada aspek penguasaan lingkungan, korban merasa kurang nyaman saat berada dalam lingkungan teman sebayanya karena lebih memikirkan penilaian orang lain, serta merasa dirinya tidak sesuai dengan standar tinggi dan berat badan pada umumnya. Selanjutnya pada aspek tujuan hidup, korban yang mendapatkan *body shaming* justru cenderung belum merasakan makna dari apa yang dilaluinya. Selanjutnya dari aspek pertumbuhan pribadi, korban merasa tidak percaya diri dan terlalu banyak memikirkan pendapat dari orang lain sehingga korban belum dapat mengembangkan dirinya secara maksimal dilingkungan sekitar. Dari penilaian orang lain tersebut justru menjadikan korban mengabaikan kesehatan fisik dan

psikisnya. Selain itu, karena terlalu banyak memikirkan pendapat dari orang lain, menjadikan korban kehilangan fokus pada aktivitas kesehariannya. Dari hasil wawancara yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa remaja korban *body shaming* memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah setelah ditinjau dari keenam aspek kesejahteraan psikologisnya.

Penelitian yang telah dilakukan Akhtar (2009) menyatakan bahwa dengan kesejahteraan psikologis maka remaja dapat menumbuhkan emosi positif, dapat merasakan kebahagiaan dalam hidup, mengurangi tingkat depresi, serta mengurangi remaja untuk berperilaku negatif. Hasil penelitian Misero & Hawadi (2012) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik itu memiliki kemampuan dalam merasakan kebahagiaan, mampu terhindar dari stress, serta kemampuan yang baik dalam memecahkan masalah. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Mansoer (2021) hasilnya yaitu pengalaman *body shaming* seharusnya dapat menjadikan individu untuk lebih membentuk pola hidup yang sehat jika pengelolaan emosinya tepat. Harapan peneliti Astuti dan Mansoer (2021) emosi negatif yang muncul dari malu terkait tubuh, seperti marah, sedih, kecewa, dan merasa sendirian digunakan sebagai dorongan untuk menulis dan berkarya, hal ini dapat membuat korban menjadi dapat terbuka pada hal baru, serta mengembangkan pribadinya. Oleh karena itu uraian diatas tentunya menunjukkan adanya kesenjangan antara kondisi seharusnya dengan kenyataan yang terjadi. Hal ini yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming*.

Menurut Ryff dan Keyes (1995), faktor-faktor dari kesejahteraan psikologis antara lain: usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan dan pekerjaan/status pekerjaan, dukungan sosial, serta religiusitas. Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, dapat diketahui bahwa religiusitas merupakan faktor yang memicu kesejahteraan psikologis. Faktor religiusitas dipilih karena berdasarkan hasil penelitian Friedman, dkk (dalam Taylor, 1995), religiusitas sangat membantu individu ketika dihadapkan untuk mengatasi peristiwa yang tidak menyenangkan. Pada penelitian Ellison (dalam Taylor, 2012) individu yang memiliki kepercayaan spiritual yang kuat dapat mendukung psikologis seseorang. Kepercayaan spiritual yang dimiliki individu dipercaya memiliki kepuasan hidup yang tinggi, kebahagiaan personal yang tinggi, dan cenderung mengalami dampak negatif yang rendah pada kejadian-kejadian traumatis dibandingkan orang yang tidak memiliki kepercayaan spiritual yang kuat. Wnuk dan Marcinkowski (2012) mengemukakan bahwa religiusitas dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap kesejahteraan psikologis melalui penemuan makna hidup dan peningkatan harapan.

Glock dan Stark (1968) mengartikan religiusitas sebagai kualitas pada pengetahuan, keyakinan, penerapan ibadah, dan pendalaman seseorang terhadap agamanya. Menurut Glock & Stark (dalam Ancok & Suroso, 2011) ada lima dimensi dari religiusitas, yaitu: Dimensi keyakinan (ideologis) yang berisi sejauh mana seseorang percaya dengan agamanya, selanjutnya dimensi praktik agama (ritualistik) yang berarti sejauh mana kemampuan seseorang dalam menjalankan kewajiban dalam agamanya, dimensi penghayatan (experensial) yaitu pengalaman

berkaitan dengan agama yang telah seseorang alami, Dimensi Pengetahuan Agama (Intelektual) yang mengacu pada harapan sejauh mana seseorang memiliki pengetahuan keagamaan, dan yang terakhir dimensi pengalaman (konsekuensial) yang berkaitan dengan bagaimana seseorang menerapkan ajaran agama pada perilakunya.

Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis salah satunya yaitu dukungan sosial. Cohen, (2004) mengungkapkan bahwa adanya dukungan sosial dapat mengurangi rasa cemas, rasa stres, mencegah adanya gangguan psikologis, serta membantu dalam meningkatkan harga diri seseorang. Kesejahteraan psikologis dapat dioptimalkan pada seseorang yang sedang mengalami masalah jika seseorang tersebut mendapatkan dukungan sosial berupa rasa perhatian atau empati serta pemberian semangat dari orang lain. Sarafino & Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial merupakan suatu bantuan berupa perhatian, kenyamanan, penghargaan yang diperoleh dari orang lain atau kelompok lain. Sarafino & Smith (2011) menyatakan dukungan sosial terdiri dari 4 aspek, yaitu emosional atau dukungan harga diri (*emotional or esteem support*) yang berupa ungkapan empati, perhatian, serta penghargaan positif, lalu dukungan instrumental (*instrumental support*) mengenai memberikan pertolongan untuk menyelesaikan tugas-tugas, selanjutnya dukungan informasi (*informational support*) yang bertujuan memberikan bantuan informasi yang sebaiknya dilakukan individu, serta dukungan persahabatan (*companionship support*) yang merupakan dukungan yang diberikan dalam memberikan rasa keanggotaan dan waktu bersama orang lain.

Penelitian Ellison (Maulina, 2012) menunjukkan adanya hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis, dimana individu yang memiliki religiusitas yang kuat, memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, dan rendah kemungkinan dampak negatif yang dirasakan dari pengalaman atau kejadian yang menyebabkan guncangan atau tekanan jiwa. Hasil penelitian Kurniawan dan Eva (2020) menunjukkan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis berhubungan secara signifikan dengan arah yang positif, dimana dengan dukungan sosial yang tinggi maka kesejahteraan yang dimiliki juga tinggi. Pada penelitian lain, Hardjo dan Novita (2015) yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada remaja korban *sexual abuse*, sehingga dengan anggapan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis remaja dan apabila semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah juga kesejahteraan psikologis remaja. Kesejahteraan psikologis dapat ditandai dengan individu dapat mencapai kebahagiaan dan kepuasan hidup dengan menjalin hubungan positif dengan orang lain serta tumbuh mencapai tujuan hidup (Ryff, 1995).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, kesejahteraan psikologis menjadi tema yang relevan untuk diteliti. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk membahas dan meneliti tentang kesejahteraan psikologis yang dipengaruhi oleh religiusitas dan dukungan sosial. Peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Korban *Body Shaming*” . Rumusan masalah yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara

religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada korban *body shaming*, apakah ada hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming*, serta apakah ada hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming*?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan dari penelitian ini yaitu :
 - 1) Apakah ada hubungan antara religiusitas dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming*.
 - 2) Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming*.
 - 3) Apakah ada hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming*.
2. Manfaat dari penelitian ini yaitu :
 - a. Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengembangan pengetahuan dan penerapan ilmu Psikologi tentang Hubungan antara Religiusitas dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis .
 - b. Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan baru kepada masyarakat untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban *body shaming*. Selain itu dengan adanya masukan

berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan dapat membantu agar para korban *body shaming* memiliki kesejahteraan psikologis yang baik.