

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Dalam acara-acara di televisi pasti juga terdapat beberapa macam iklan, salah satu iklan yang sering muncul adalah iklan kecantikan dan iklan minuman diet. Salah satu contoh dari beberapa tagline iklan tersebut adalah putih cerah merona bagai sakura, buktikan sekarang dan sarapan minuman yang membuat *slim* setiap hari, agar tetap langsing berhari-hari. Kata-kata tersebut merupakan tagline dari beberapa iklan yang cenderung mengarahkan atau menggiring pemikiran masyarakat bahwa perempuan dapat dikatakan cantik jika memiliki kulit yang bersih, cerah, putih, dan memiliki bentuk tubuh yang slim. Kata-kata tersebut tidak hanya dijumpai di dalam media massa, melainkan di dalam lingkungan masyarakat juga mengaggap bahwa perempuan yang cantik memiliki tubuh yang slim, dan kulit yang putih cerah. Dikatakan juga bahwa seorang perempuan yang cantik tidak hanya dilihat dari wajah, tetapi juga dilihat dari kulit yang putih, mulus dan kencang, juga lekukan tubuh yang menonjol, seperti dada dan pinggul, bibir, dan apapun yang berkaitan dengan organ tubuh perempuan (Kasiyan, 2008).

Iklan mengenai kecantikan tersebut juga dapat membentuk pola pikir masyarakat bahwa cantik identik dengan putih, langsing dan kencang. Kelebihan iklan adalah dapat membentuk dan merubah pola pikir seseorang, hal ini menjadi alasan bahwa iklan dapat dikatakan menjadi bagian dari kebiasaan keadaan saat ini (Danesi, 2010). Pola pikir yang sudah terbentuk di dalam masyarakat ini akan dijadikan sebagai penilaian terhadap tubuh yang dianggap ideal atau standart ideal di lingkungan masyarakat dan

membuat seorang perempuan yang tidak masuk kedalam kriteria tersebut cenderung akan mendapatkan *body shaming*.

Ciri ciri dari perilaku *body shaming* 1) Mengkritik pada penampilan diri sendiri, dengan membandingkan dengan penampilan orang lain 2) memberi kritikan terhadap orang lain secara langsung di depan orang tersebut 3) memberikan kritikan pada orang lain tanpa sepengetahuan orang yang bersangkutan (Vargas dalam Chairani, 2018). Contoh kata-kata *body shaming* adalah 1) *wah kamu makin langsing ya* (sementara seseorang yang dibilang makin langsing memiliki badan yang cukup gemuk) 2) *eh kamu lo keliatan kurus sekarang* 3) *itu perut atau karung bro* 4) *jerawat kamu lo makin banyak* 5) *kok sekarang kamu iteman sih* (IDNtimes, 2019). Perbuatan mencela dalam bentuk fisik seringkali terjadi di masyarakat celaan dalam bentuk fisik saat ini dikenal dengan *body shaming*. *Body shaming* adalah perilaku dengan tujuan mempermalukan orang lain dengan memberikan komentar yang negatif terhadap tubuh atau fisik orang lain. *Body shaming* juga dapat dikatakan sebagai perbuatan mengkritik pada bentuk, ukuran, dan penampilan orang lain (Chaplin, 2005).

Body shaming sedang marak kembali di jaman sekarang. *Body shaming* sudah terjadi pada jaman dahulu, sejak era Dinasti Sui (581-618) sampai Dinasti Song (960-1279) perempuan di China akan berusaha untuk membebat kaki hingga berukuran kecil, karena mereka menganggap jika kaki perempuan semakin kecil, maka perempuan tersebut semakin dianggap memiliki badan yang ideal dan yang tidak memiliki bentuk seperti itu akan mendapatkan ejekan bahwa dirinya tidak memiliki tubuh yang ideal (Tempo.co, 2018). Menurut Detik (2018) ada 966 kasus penghinaan fisik atau *body shaming* yang ditangani polisi dari seluruh Indonesia sepanjang 2018. Pada tahun 2019 telah dilakukan survey dengan melibatkan 2000

orang, dan 56% mengatakan pernah mengalami *body shaming* (Liputan6, 2019). Seseorang yang mengalami *body shaming* atau komentar negatif terhadap bentuk tubuhnya dalam jangka waktu yang lama cenderung akan menganggap dirinya tidak sempurna atau *imperfect*.

Body shaming sering terjadi pada remaja. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa, transisi tersebut diawali pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia awal 20-an tahun (Papalia dan Olds, 2014). Masa remaja, anak-anak akan mengalami perubahan yang terlihat secara fisik (akibat pubertas) dan psikologis (Widiasti, 2016). Sangat penting untuk memberikan pengertian akan perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja, karena perubahan tersebut adalah masa *stressful* bagi remaja (Herwati, Wijoyo & Catur 2017). Pubertas dianggap remaja sebagai periode yang cukup sulit, pubertas dapat mempengaruhi keadaan fisik dan psikologis remaja pada masa selanjutnya (Yunalia, 2017). Sering terjadi teman sebaya menjadikan penampilan fisik sebagai bahan ejekan terhadap individu yang ada di dalam kelompoknya. Pada masa ini remaja yang lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman daripada bersama keluarga (Santrock, 2007). Berdasarkan hasil wawancara dari penelitian Jasmadi dan Azzama (2016) kepada beberapa remaja di Banda Aceh didapatkan informasi bahwa beberapa masalah pada remaja adalah remaja belum mampu menerima kondisi fisiknya baik itu suatu kelebihan ataupun justru kekurangan. Pada masa ini seseorang mulai memahami aspek dirinya, hal tersebut dapat digunakan untuk mengetahui *self esteem* yang dimiliki apakah bersifat positif atau negatif.

Body shaming cenderung berdampak pada perempuan karena perempuan sangat memikirkan penampilan. Perempuan akan lebih sering memastikan penampilannya sudah baik dengan berkaca di depan cermin

dan akan lebih khawatir dengan make up dan baju yang akan digunakan (Dolezal, 2015). *Body shaming* berdampak bagi kehidupan sehari-hari yang membuat *self esteem* menurun sehingga mulai tidak percaya diri dihadapan orang lain (Brennan, Lalonde & Bain, 2010)

Self esteem seseorang dapat menjadi negatif ketika menerima komentar negatif seperti *body shaming*. Peristiwa negatif dalam hidup dapat membuat *self-esteem* yang dimilikinya menjadi negatif (Baron & Byrne, 2003). Contohnya ketika ada permasalahan dalam keluarga, dalam pertemanan, maka akan terjadi perubahan *self esteem* dan individu akan mencari penguatan dengan berbagai cara (Joiner, katz & Lew dalam Baron & Byrne, 2003). Gleason, Alexander, & Somers (dalam Baron & Byrne, 2003) mengatakan hal utama yang dapat memunculkan dampak tidak baik adalah ketika seringkali mengalami ejekan, yang membuat *self esteem* menjadi lebih buruk. Menurut James (dalam Baron & Byrne, 2003) *Self esteem* merupakan evaluasi terhadap diri sendiri.

Hal tersebut juga didukung dari data awal yang peneliti dapatkan dari wawancara dengan seorang remaja perempuan yang berinisial C (16 tahun) yang mengatakan,

“aku sering diejek temen aku, kebanyakan sih karena aku terlalu kurus terus gigiku inikan kayak kelincikan, waktu pertama kali dibilang kayak gitu itu aku cuma bisa nangis awalnya dan sempet waktu itu aku hampir gak mau sekolah, karna ya perlakuan itu aku jadi minder dan takut kalau bakal dibilang kayak gitu lagi. Jadinya aku sampai sekarang susah berasosialisasi karna ya takut diejek. Aku juga merasa emang yang mereka bilang itu ada benarnya si, Cuma ya gimana ya jadi agak jleb aja gitu. Jadi hal itu juga buat penilaian ke diriku sendiri itu jadi jelek”.

Berdasarkan percakapan diatas C mengatakan bahwa perlakuan teman-temannya yang mengejek fisiknya tersebut membuat dirinya merasa bahwa

apa yang dikatakan teman-temannya itu benar. Sehingga dampaknya C menjadi menilai dirinya secara negatif, dan hal tersebut juga membuat C menjadi merasa minder dan susah untuk bersosialisasi. Selain itu juga diungkap oleh remaja perempuan lain yang berinisial E (14 tahun) yang menyatakan

“ya sering gitu temen temen itu bilang ke aku kalo aku gendut, cewek kok gemuk, terutama waktu di sekolah, temen-temen sekolah yang lebih sering ngejek aku. Kata-kata mereka jadi kayak jadi tertanam gitu penilaian ke diri sendiri menjadi negatif, trus aku jadi merasa mungkin emang aku gendut, jadi lama-lama aku ya merasa malu, minder juga kalau misal waktu jalan-jalan terus ada cewek yang badannya bagus gitu yang terlihat lebih ideal, itu lebih buat aku makin minder juga si.”

Seperti yang dirasakan oleh remaja yang berinisial C, remaja berinisial E juga merasakan bahwa perkataan ejekan yang dilontarkan orang lain tersebut sangat berpengaruh bagi kehidupannya. Karena apa yang dikatakan orang lain akan tertanam di dalam pikiran dan membuat seseorang menjadi tidak percaya diri, membuat penilaian yang buruk akan diri sendiri terlebih ketika melihat perempuan yang memiliki badan yang lebih ideal.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti gambaran *self esteem* remaja perempuan yang merasa *imperfect* akibat *body shaming*. Alasan peneliti tertarik karena ternyata *Body shaming* memiliki dampak pada harga diri seseorang, terbukti saat informan mengatakan bahwa saat mengalami *body shaming* membuat individu kurang menghargai dirinya sehingga penilaian terhadap dirinya menjadi negatif. Seseorang yang memiliki potensi terkena *body shaming* adalah seseorang dengan bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan standart ideal yang terbentuk dalam masyarakat dan mengakibatkan tidak percaya diri atau membuat penilaian yang negatif terhadap diri sendiri (Sakinah, 2018). Gambaran dari *self esteem* yang akan

dijelaskan adalah mengenai bagaimana sikap seseorang menilai diri sendiri baik secara positif atau negatif, dari penilaian tersebut maka dapat dilihat bagaimana perasaan seseorang terhadap dirinya, mengetahui emosi dan perilaku yang muncul, dan mengetahui dampak yang terjadi, sehingga penelitian ini perlu dilakukan agar masyarakat juga mengetahui bahaya *body shaming* bagi individu yang mengalaminya. *Self esteem* berkaitan dengan bagaimana orang menilai tentang dirinya akan mempengaruhi perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Self esteem adalah sikap seseorang sesuai dengan persepsi masing-masing mengenai bagaimana ia menilai dan juga menghargai dirinya secara keseluruhan, penilaian tersebut dapat berupa sikap positif atau negatif terhadap dirinya sendiri (Rosenberg, 1965). *Self esteem* juga dapat diartikan sebagai suatu evaluatif secara menyeluruh terhadap diri sendiri secara positif atau negatif (Santrok, 2003). Menurut Rahmawati (dalam Yusuf, 2012) *self esteem* juga biasa disebut dengan istilah gambaran diri. Harga diri akan meningkat pada masa remaja awal sampai remaja akhir, kemudian pada suatu saat harga diri akan menurun. Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan *self esteem* adalah interaksi dengan manusia lain, sekolah, pola asuh, keanggotaan kelompok, kepercayaan dan nilai yang dianut individu, kematangan dan hereditas (Frey dan Carlock dalam Hidayat & Bashori, 2016). Rosenberg (dalam Hidayat & Bashori, 2016) menyebutkan bahwa aspek harga diri terdiri dari penerimaan dan penghormatan diri yang memiliki lima dimensi yaitu dimensi akademik, sosial, emosional, keluarga dan fisik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tria, Lestari, dan Yustikarini (2018) mengenai *Self esteem* remaja awal: temuan *baseline* dari rencana program *self-instructional training* kompetensi diri hasilnya

menyatakan bahwa pada remaja awal cenderung memiliki *self esteem* yang rendah yang tentunya memiliki keterkaitan dengan kompetensi diri dan dampak berdampak pada area penting dalam perkembangan seperti akademis. Menurut Pratama dan Retno (2014) mengenai hubungan antara dukungan sosial dan *self esteem* pada remaja penyalahgunaan zat yang sedang dalam masa rehabilitasi, menyatakan bahwa hasil analisis data pada remaja penyalahguna zat ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *self esteem*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gandaputra (2009) mengenai gambaran *self esteem* remaja yang tinggal di panti asuhan, menyatakan bahwa remaja yang tinggal di dalam panti asuhan mayoritas memiliki *self esteem* yang rendah

Dapat disimpulkan bahwa *body shaming* sedang terjadi di lingkungan masyarakat. *Body shaming* terjadi pada seseorang yang dianggap tidak memiliki badan ideal. *Body shaming* membuat individu memiliki penilaian diri (*self esteem*) dari positif hingga negatif. Sehingga muncul ketertarikan karena ternyata dari ejekan secara fisik atau *body shaming* dapat berdampak negatif bagi individu, salah satunya adalah membuat seseorang merasa tidak percaya diri. Jadi penelitian ini diperlukan agar mengetahui bagaimana gambaran *self esteem* pada seseorang yang mengalami *body shaming*. Gambaran yang dimaksud disini meliputi penilaian atau persepsi individu, perilaku yang muncul, tindakan yang dilakukan, dan emosi yang timbul atas perlakuan *body shaming* tersebut baik secara positif atau negatif, dan dampak yang diterima, sehingga tidak hanya melihat *self esteem* yang negatif atau positif, tetapi ingin menggali lebih dalam lagi seperti yang telah dijelaskan.

1.2 Fokus Penelitian

Fokus dari penelitian ini adalah gambaran *self esteem* remaja perempuan yang merasa *imperfect* akibat *body shaming*. Gambaran *self esteem* yang dimaksud adalah untuk mengetahui persepsi individu kepada dirinya, perilaku yang muncul saat mendapat perilaku *body shaming*, kemudian tindakan yang dilakukan, dan emosi yang timbul akan perlakuan tersebut baik secara positif atau negatif, dan dampak yang diterima.

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui gambaran *self esteem* perempuan yang merasa *imperfect* akibat *body shaming*

1.4. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi beberapa pihak, antara lain:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu kepada psikologi klinis, dan abnormal, khususnya mengenai *self esteem* dan *body shaming* pada remaja perempuan.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi informan

Dapat membantu informan mengenali harga dirinya saat ini akibat terkena *body shaming*

b. Bagi masyarakat

Dari hasil penelitian ini diharapkan masyarakat dapat menyadari bahwa perilaku *body shaming* berdampak negatif bagi harga diri seseorang yang mengalaminya

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil dapat dijadikan sebagai acuan bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian gambaran *self esteem* seseorang yang mengalami *body shaming*.

d. Bagi keluarga

Keluarga dapat mengerti apa pentingnya peran keluarga dalam kehidupan anak.

e. Bagi sekolah

Sekolah mengetahui perannya untuk lebih memperhatikan setiap murid