

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Body shaming adalah tindakan mencela seseorang karena penampilannya, termasuk bentuk tubuh, ukuran, atau warna kulit, biasa disebut sebagai *Body shaming* (Zulkilfi, 2023). Perilaku mengejek seseorang berdasarkan penampilan atau bentuk fisiknya dengan cara verbal atau nonverbal yang membuat orang lain merasa tidak nyaman. *Body shaming* banyak terjadi dikalangan remaja, *Body shaming* sangat umum, di mana banyak standar kecantikan yang menjadi acuan para remaja untuk berpenampilan. Perlu adanya pengarahan, bimbingan, petunjuk, dan penjagaan oleh pihak-pihak seperti orang tua, pengajar, dan kelompok yang memiliki kepentingan dalam pendidikan anak dan remaja karena ada dampak negatif yang terjadi pada remaja saat ini sangat mengkhawatirkan (Rosyidah & Ismeirita, 2024).

Remaja terdiri dari individu berusia 10 hingga 24 tahun (Kemenkes RI, 2022). Masa remaja adalah periode penemuan identitas diri dengan keadaan emosional yang masih sedikit terpengaruh oleh lingkungan sosial yang akan membentuk karakter tersebut di masa yang akan datang (Hidayat, 2021). Usia merupakan faktor krusial terutama pada remaja kelas VIII yang berada pada fase transisi perkembangan, di mana mereka mulai membangun identitas diri dan menjadi lebih peka terhadap penilaian dari teman sebaya (Nurmala, 2022). Pada usia ini, remaja sering kali lebih rentan terhadap tekanan sosial dan norma kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat (Nurmala, 2022). Selain itu, jenis kelamin juga memainkan peran penting dalam pengalaman *Body shaming*, standar kecantikan yang sering kali tidak realistis, ditambah dengan ekspektasi sosial, dapat menyebabkan perempuan lebih rentan terhadap *Body shaming*, sebaliknya meskipun remaja laki-laki mungkin mengalami *Body shaming* bentuk dan konteksnya cenderung berbeda, sering kali berfokus pada kekuatan fisik atau ukuran (Gam et al., 2020).

Menurut Soleman dan Elindawati (2019), berbagai standar penampilan laki-laki dan standar kecantikan untuk perempuan menjadi hal yang umum terjadi. Secara umum, wanita dianggap cantik jika mereka langsing, tinggi, berkulit putih, berambut panjang, dan lurus, sebaliknya, pria dianggap menarik jika mereka memiliki tubuh atletis, tinggi dan berkulit putih (Evelianti et al.,

2020). Menurut Yasa et al., (2021) perempuan memiliki tubuh yang di representasikan dan bertumpu pada standar kecantikan tertentu, dengan memiliki tubuh yang ideal menjadi cerminan identitas sosial bagi seorang perempuan.

Dengan adanya standar kecantikan orang-orang yang telah memenuhi standar tersebut dalam masyarakat akan sangat diterima dan diakui oleh masyarakat, sedangkan orang-orang yang dianggap kurang menarik akan diabaikan oleh orang-orang disekitar mereka (Mustafa et al., 2022). Oleh sebab itu, standar kecantikan menjadi hal sangat ingin didapatkan oleh semua orang agar dapat diterima dengan baik oleh masyarakat, dan supaya mereka tidak mendapatkan perlakuan *Body shaming* dari orang-orang sekitar

Perilaku *Body shaming* menjadi salah satu alasan para remaja ingin memenuhi syarat standar kecantikan yang akan membuat mereka ingin melakukan tindakan ekstrim untuk melukai diri sendiri (Permata & Nasution, 2022). Korban *Body shaming* juga bisa dapat mengalami situasi ekstrim seperti melarikan diri, melukai diri bahkan bunuh diri (Nuruddin, 2020). *Body shaming* secara personal dan *interpersonal* sering kali menimbulkan perasaan rendah diri dan menyebabkan *stress* hingga trauma sosial. Kondisi yang lebih parah akibat *Body shaming* para korban bisa saja memiliki keinginan bunuh diri karena depresi dan merasa cemas yang berkepanjangan (Ifitania, 2021). Tindakan *Body shaming* dapat menimbulkan kerugian mental seperti adanya rasa malu dan ketidakpercayaan diri hingga trauma yang berujung dengan timbulnya gangguan kecemasan, rentan stress, maupun tindakan mengisolasi diri dari lingkungan sosial pada korbannya (Nasrudin et al, 2020).

Korban *Body shaming* mengalami rasa tidak percaya diri terhadap bagian tubuh tertentu ketika mereka menerima penilaian dan evaluasi diri dari orang lain yang tidak sesuai dengan harapan mereka (Gani & Jalal, 2020). Gejala psikologis seperti depresi, kecemasan, sosiopati subklinis dan harga diri rendah juga akan dialami oleh korban *Body shaming* (Gem et al., 2020). Dengan mengetahui adanya gejala psikologis akan berdampak pada remaja yang menjadi korban *Body shaming*.

Dampak *Body shaming* menurut Lestari (2019) dalam studinya tentang bentuk perundungan yang dikaitkan bentuk tubuh, dan warna kulit orang lain. Dampak *Body shaming* sangat signifikan, terutama terhadap kesehatan mental individu, banyak orang mengalami kecemasan dan bahkan depresi akibat stigma negatif terhadap tubuh mereka, kecemasan yang muncul dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup seseorang (Pitayanti & Hartono 2021). Dengan adanya perilaku yang obsesif serta adanya gangguan mental yang terjadi memberikan gambaran berupa angka kejadian secara global.

Berdasarkan data UNESCO (2019), di kawasan Asia terdapat 30,3% pelajar yang menjadi target body shaming. Mengkritik fisik merupakan tipe *body shaming* yang paling sering terjadi, dengan angka kejadian mencapai 15,3% secara global dan 19,2% di tingkat Asia. Bentuk – bentuk body shaming umumnya terkait dengan beberapa aspek, seperti etnis, latar belakang kebangsaan atau warna kulit, karakteristik tubuh, serta warna rambut yang mencapai 10,9%, sementara *body shaming* terkait penampilan tercatat sebesar 4,6% 41 % siswa di Indonesia menjadi korban pelecehan dan 22% mengalami ejekan dari teman sebaya. Secara statistik, remaja Indonesia berusia antara 14 dan 24 tahun pernah mengalami perundungan (UNICEF, 2020). Hasil penelitian Oktiany (2023) di Jawa Barat menunjukkan bahwa *Body shaming* pada remaja di SMPN 3 Gunung Jati, Cirebon kategori sedang sebanyak 71 responden (54,6%) dan konsep dari pada kategori rendah dengan jumlah 83 responden (63,8%). Berdasarkan jurnal penelitian yang berjudul “Hubungan *Body shaming* dengan kecemasan Remaja di SMAN Tegalombo Kecamatan Tegalombo Kabupaten Pacitan” didapatkan data bahwa sebagian besar remaja mengatakan bahwa penampilan mereka sedang, 75,5%. Hasil penelitian kecemasan menunjukkan bahwa dari 184 siswa yang disurvei pada peserta didik SMAN Tegalombo menunjukkan bahwa mayoritas remaja mengalami gejala tingkat kecemasan menengah secara psikologis akibat perilaku *body shaming*, hal ini dibuktikan dengan nilai p-value sebesar 0,012 yang berada dibawah ambang batas 0,05. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara tindakan *body shaming* dengan munculnya kecemasan pada kalangan remaja (Pitayanti & Hartono, 2021). Menurut *Foundation for Mental Health* (2019), 22% orang dewasa dan 40% remaja mengatakan bahwa mereka khawatir dengan citra tubuh mereka yang “ideal”.

Survey ini banyak orang menghadapi masalah yang lebih besar untuk mempertahankan citra tubuh yang positif. *Body shaming* juga dapat menimbulkan citra diri yang negatif dan bisa berdampak terhadap tingkat kecemasan banyak para remaja di olok-olok karena standar kecantikan yang tidak sesuai dengan penampilan fisiknya yang alami, kejadian ini sering terjadi dikalangan remaja yang mempengaruhi Kesehatan mental, tetapi juga berpotensi meningkatkan tingkat kecemasan (Nurmala, 2020). Ansietas atau kecemasan merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami perasaan gelisah dan ketakutan yang tidak memiliki dasar yang jelas, namun dampaknya sangat mendalam. Kondisi ini umumnya disertai dengan berbagai reaksi fisik, seperti, seperti munculnya rasa gugup, ketegangan otot, keluarnya keringat pada telapak tangan, pening, kesulitan dalam mengatur pernapasan, serta peningkatan detak jantung. kecemasan dapat di definisikan sebagai periode singkat rasa gugup atau kecemasan saat menghadapi pengalaman yang sulit, yang menimbulkan perasaan tidak nyaman, gelisah, tegang, canggung, dan tidak aman (Rusli et al., 2024). Kecemasan dapat menimbulkan dampak.

Kecemasan dapat memiliki berbagai dampak pada individu, baik secara fisik maupun mental. Secara fisik, kecemasan dapat menyebabkan gejala seperti detak jantung yang cepat, berkeringat, dan ketegangan otot (Rusli et al., 2024). Secara mental, kecemasan dapat mengganggu konsentrasi, menyebabkan perasaan cemas yang berlebihan, dan mempengaruhi kualitas tidur. Dalam jangka panjang, kecemasan yang tidak ditangani dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental lainnya, seperti depresi. Menurut Pitaynati dan Hartono (2021) untuk mengatasi dampak tersebut, individu perlu mengembangkan cara-cara adaptasi yang efektif dengan menerima diri sendiri melalui penghargaan diri, mencari dukungan sosial dari teman dan keluarga, serta menerapkan teknik manajemen stres. Dengan memahami dan menerapkan strategi adaptasi ini, individu dapat meningkatkan kesehatan mental mereka dan mengurangi dampak negatif dari kecemasan. Perawat memiliki peran dalam mengurangi dampak negatif dari kecemasan dengan memberikan dukungan emosional, edukasi dan strategi koping yang dibutuhkan siswa untuk menghadapi kecemasan (Rusli et al., 2024). Selain itu, perawat dapat membangun kepercayaan diri dan menciptakan budaya yang lebih positif di lingkungan sekolah.

Berdasarkan temuan dari penelitian awal dengan cara melakukan wawancara dengan beberapa remaja kelas VIII di SMPN 12 Depok bahwa 70% remaja yang dilakukan wawancara oleh peneliti

didapatkan bahwa fenomena *Body shaming* memang terjadi di SMPN 12 Depok dengan perkataan berupa *fat shaming*, warna kulit, *Skinny shaming* yang membuat siswa tersebut merasa cemas dan tidak percaya diri ketika bertemu dengan teman sebaya, merasa di jauhkan dan sulit bersosialisasi sehingga menghambat proses belajar dengan sulit mendapatkan teman untuk belajar kelompok. Penting hal ini bagi siswa untuk menghindari tingkat kecemasan, *stress*, dan frustrasi karena dapat menurunkan motivasi mereka dalam belajar dan juga prestasi akademik mereka (Idris,2020).

Pentingnya penelitian ini terletak pada pemilihan sampel remaja kelas VIII di SMPN 12 Depok, karena kelas VIII merupakan fase penting dalam perkembangan remaja, di mana mereka mulai membentuk identitas diri dan menjadi lebih peka terhadap penilaian dari teman sebaya, momen transisi ini membuat mereka rentan terhadap pengaruh *Body shaming*, yang dapat memperburuk perasaan kecemasan dan rendahnya kepercayaan diri. Oleh sebab itu, *Body shaming* dapat berpotensi menimbulkan tingkat kecemasan pada siswa. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis tertarik mengambil judul “ Hubungan *Body shaming* dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja Kelas VIII SMPN 12 Depok”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan penyampaian latar belakang peneliti menyimpulkan bahwa *Body shaming* adalah tindakan mencela seseorang karena penampilannya, termasuk bentuk tubuh, dan warna kulit, biasa disebut sebagai *Body shaming*, Perilaku mengejek seseorang berdasarkan penampilan atau bentuk fisiknya dengan cara verbal atau non verbal yang membuat orang lain merasa tidak nyaman. Perempuan memiliki tubuh yang di representasikan dan bertumpu pada standar kecantikan tertentu, dengan memiliki tubuh yang ideal menjadi cerminan identitas sosial bagi seorang perempuan.

Tindakan *Body shaming* dapat menimbulkan kerugian psikologis seperti munculnya rasa malu dan kurang percaya diri hingga trauma yang berujung pada munculnya gangguan kecemasan, rentan terhadap stres, maupun tindakan menyendiri dari lingkungan sosial pada korban. *Body shaming* secara personal dan *interpersonal* sering kali menimbulkan perasaan rendah diri dan menyebabkan stress hingga trauma sosial. Kondisi yang lebih parah akibat *Body shaming* para korban bisa saja memiliki keinginan bunuh diri karena depresi dan merasa cemas yang berkepanjangan. Hasil

wawancara dengan remaja SMPN 12 Depok membenarkan bahwa adanya perilaku *Body shaming* yang dialami oleh beberapa siswa dengan mengomentari penampilan dan fisik yang membuat citra diri negatif kepada remaja SMPN 12 Depok. Merujuk pada latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti memiliki ketertarikan dengan memunculkan pertanyaan berikut “Bagaimana Hubungan *Body shaming* dengan Tingkat Kecemasan Remaja Kelas VIII SMPN 12 Depok ?”.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Body shaming* dengan tingkat kecemasan siswa SMPN 12 Depok

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran karakteristik *Body shaming* yang dialami oleh remaja kelas VIII SMPN 12 Depok
- b. Mengetahui gambaran tingkat kecemasan yang alami oleh remaja kelas VIII SMPN 12 Depok
- c. Menganalisis Hubungan *Body shaming* dengan Tingkat Kecemasan pada remaja kelas VIII SMPN 12 Depok

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pengembangan Ilmu Keperawatan Jiwa terutama dalam bidang *Body shaming* di SMP. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar melakukan penelitian - penelitian selanjutnya.

1.4.2 Bagi Siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada siswa dan dapat bekerja sama dengan pihak sekolah sehingga dapat membantu mereka dalam mengatasi masalah *Body shaming* yang dialami.

1.4.3 Bagi Institusi Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Depok

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai dampak dari perilaku *Body shaming* pada siswa disekolah sehingga perawat selaku tenaga *professional* dapat meningkatkan pelayanannya dengan memberikan penyuluhan kepada sekolah.

1.4.4 Bagi Universitas MH Thamrin

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai penunjang bahan Pustaka karya ilmiah yang berhubungan dengan tingkat kecemasan terkait *Body shaming* pada remaja kelas VIII SMPN 12 Depok tahun 2024.