

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja dikenal dengan sebutan masa peralihan dari masa kanak-kanak sampai dengan masa dewasa antara usia 11 dan 20 tahun (Kozier dalam (Publikasi & Azahra, 2019)). Masa remaja merupakan masa matangnya organ reproduksi dimana terjadi perubahan hormonal yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan fisik (Stuart dalam Publikasi & Azahra, 2019). Perubahan tersebut bervariasi pada setiap individu, baik pada remaja laki-laki maupun perempuan. Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja contohnya seperti perubahan fisik yang dimana perubahan fisik tersebut merupakan perubahan yang paling menonjol atau terlihat jelas yaitu terjadinya perubahan pada tinggi badan, berat badan dan juga proporsi tubuh (Publikasi & Azahra, 2019). Seiring dengan bertambahnya fisik remaja, akan tetapi tidak diimbangi dengan kesiapan remaja menerima akan perubahan fisiknya, karena banyak remaja yang beranggapan bahwa bentuk fisiknya tidak sesuai dengan standar tubuh yang ideal (Novieswari et al., 2019).

Standar tubuh ideal untuk remaja laki-laki dan perempuan menjadi patokan bahwa setiap individu tersebut dapat terlihat sempurna, seperti memiliki tubuh tinggi, kulit putih, wajah mulus, berat badan seimbang dengan tinggi badan (Chomet, 2018). Pemberian label cantik atau ganteng yang diberikan oleh lingkungan sekitar remaja dalam menilai seseorang lebih dititik beratkan pada segi fisiknya. Apabila penampilannya terlihat memenuhi standar cantik atau ganteng maka mereka akan diperlakukan secara istimewa, begitupun sebaliknya jika orang tersebut dinilai tidak menarik maka akan diperlakukan biasa saja (Hurlock, 1999 dalam Amalia et al., n.d.). Dengan pemberian standar ideal, maka remaja yang tidak memenuhi standar tersebut mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan seperti *Body shaming*.

Body shaming merupakan tindakan *bullying* yang diberikan orang lain kepada individu dalam memberikan kritik, komentar negatif pada bentuk tubuh

atau penampilan yang jauh dari ideal, hal ini juga bisa terjadi dimana individu mengkritik diri sendiri (Gulf News, 2018 dalam (Lestari, 2019)).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Serni et al., (2020) didapatkan bahwa menurut pengakuan dari pelaku *body shaming*, melakukan hal tersebut dengan tujuan hanya untuk sebuah candaan. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Gam et al., 2020) disimpulkan bahwa perlakuan *body shaming* sangat berakibat pada rasa ketidakpuasan akan diri sendiri, menganggap bahwa dirinya rendah, dan dapat menyebabkan depresi terhadap individu yang mendapatkan perlakuan *Body shaming* tersebut.

Remaja dengan *body shamming*, akan berdampak buruk pada psikologisnya karena perlakuan tersebut mereka menganggap bahwa diri mereka rendah, tidak menarik, menganggap citra tubuhnya buruk, memiliki rasa ketakutan akan dinilai negatif, menimbulkan perasaan malu, menarik diri, dan menyebabkan depresi (Agarwal & Banerjee, 2018). Dalam menghadapi *stressor* tersebut maka setiap individu mempunyai cara yang berbeda-beda dalam menghadapi atau mengatasi masalahnya. Perilaku yang digunakan setiap individu untuk mengatasi masalahnya yaitu disebut dengan mekanisme koping yang dimana apabila mekanisme koping tersebut berhasil maka individu tersebut dapat beradaptasi dengan baik (Andalas, 2016).

Mekanisme koping merupakan cara yang digunakan oleh individu untuk menyelesaikan masalah, mengatasi situasi, mengatasi perubahan lingkungan yang dilakukan secara perilaku maupun kognitif (Mubarak,dkk 2015 dalam (Publikasi & Azahra, 2019)). Mekanisme koping tersebut ditentukan oleh kemampuan masing-masing individu dalam menyelesaikan masalahnya. Mekanisme koping dilakukan dengan menentukan strategi atau pilihan dalam membantu menentukan pilihan seperti apa yang dapat dilakukan dan yang akan di pertaruhkan. Menurut stuart 2014 ada tiga jenis utama mekanisme koping diantaranya yang pertama *problem-focused coping mechanisms* yang merupakan jenis mekanisme koping yang berfokus pada masalah, yang kedua *cognitively-focused coping mechanisms* merupakan jenis mekanisme koping yang berfokus pada kognitif seseorang, yang ketiga *emotional-focused coping mechanisms* yang merupakan mekanisme koping yang berfokus pada emosi. Mekanisme koping juga mempunyai dua karaktersistik

yaitu mekanisme koping adaptif (mendukung fungsi integritas) dan mekanisme koping maladaptif (menghambat fungsi integritas) (Stuart, 2014).

Mekanisme koping adaptif dinilai sebagai respon mekanisme koping yang baik dibandingkan dengan respon mekanisme koping maladaptif. Individu dengan mekanisme koping adaptif akan berespon dengan cara bercerita dengan teman sebayanya, meminta dukungan kepada teman sebayanya, membuat suatu rencana yang positif dalam menghadapi masalahnya, berpikir lebih positif dalam menyikapi masalahnya. Sebaliknya, individu dengan mekanisme koping maladaptif akan menghadapi masalahnya dengan memilih jalan pintas seperti berperilaku yang menimbulkan stres, menghindar dari masalah, menarik diri, merasa rendah diri, mempunyai pemikiran-pemikiran yang negatif yang dapat menyebabkan remaja tersebut emosional dalam menghadapi permasalahannya (Pradana, 2020)

Mekanisme koping penting dalam menentukan suatu kejadian dalam merespon masalah secara positif atau negatif. Kegagalan dalam merespon dapat berdampak pada kehidupan mental remaja (Deasy, et all dalam (Muktiana, 2017)). Dalam hasil penelitian yang dilakukan oleh (Brigitta Anggraeni Stevany Putri, dkk (2018) dalam (Wijaya et al., 2021)) menyatakan bahwa kebanyakan dari pelajar korban *body shaming* memilih untuk diam karena alasan malu. Hal ini menunjukkan bahwa pelajar tersebut mempunyai mekanisme koping yang negatif karena pelajar tersebut memilih diam dan menghindar merasa malu. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Rhisma Ayu Syahra, 2018 dalam (Wijaya et al., 2021)) menunjukkan hasil bahwa remaja yang menjadi korban *body shaming* tersebut melalui segala permasalahannya dengan cara bangkit dan berusaha merubah penampilannya agar terlihat menarik dan sesuai standar. Hal ini menunjukkan bahwa remaja ini memiliki mekanisme koping yang positif, remaja tersebut dapat bangkit dari permasalahannya. Perlakuan *Body shaming* menentukan bagaimana remaja menggunakan mekanisme koping dalam menyelesaikan masalahnya.

Data kasus laporan yang masuk dari Mabes Polri di Indonesia tahun 2018, terjadi sebanyak 966 kasus terkait perlakuan *body shaming* terdiri dari 94% remaja putri, 64% remaja putra dan kasus yang sudah ditangani dengan selesai sebanyak 347 kasus (Indonesia, 2018). Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyatakan bahwa pada bulan Januari hingga April tahun 2019 ditemukan angka

kasus perlakuan *body shaming* masih terus meningkat yaitu sebanyak 12 kasus data yang masuk dari korban kekerasan psikis dan *bullying* (Rahayu, 2019).

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti berupa wawancara kepada salah satu Guru BK SMAN 3 Tasikmalaya menyatakan bahwa sejauh ini tidak ada siswa/i yang melaporkan kepada guru BK mengenai perlakuan *Body shaming*, hal tersebut dianggap kejadian biasa dan tidak perlu dianggap serius. Sedangkan hasil wawancara kepada lima orang siswa SMAN 3 Tasikmalaya kelas XI MIPA/IPS didapatkan keterangan bahwa tiga orang siswa tersebut mendapatkan perkataan yang tidak enak mengenai fisiknya yang membuat dirinya malu dan tidak percaya diri, satu orang diantara lima siswa tersebut mengatakan memilih untuk diam dan mengacuhkan ejekan yang keluar dari mulut temannya, dan satu orang siswa lagi mengatakan sering menyaksikan teman nya yang *down syndrome* mendapatkan perlakuan *body shaming* tetapi remaja dengan *down syndrome* tersebut meresponnya dengan ikut tertawa pada saat mendapatkan ejekan dari teman-temannya.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti, maka disimpulkan bahwa melalui penelitian tersebut peneliti dapat mengetahui respon mekanisme koping seperti apa yang digunakan oleh siswa/i kelas XI MIPA/IPS SMAN 3 Tasikmalaya dalam merespon perlakuan *body shaming* yang mereka hadapi dan peneliti dapat melakukan penilaian hubungan antara *body shaming* dengan mekanisme koping. Peneliti juga akan menjalankan perannya sebagai mahasiswa perawat (Nurhalimah, 2016), yaitu :

a. Pengkajian

Peneliti melakukan pengkajian terhadap responden mengenai kondisi dan masalah yang sedang dihadapi responden serta dapat menentukan langkah selanjutnya untuk mengatasi masalahnya tersebut

b. Pemberian terapi relaksasi napas dalam

Pemberian terapi relaksasi napas dalam merupakan teapi untuk mengontrol emosi dalam menghadapi masalah

c. Pemberian terapi relaksasi lima jari

Pemberian terapi tersebut diberikan untuk mengalihkan pikiran kepada pemikiran-pemikiran yang menyenangkan dengan cara menyentuh jari-jari

d. Sebagai edukator

Sebagai pendidik, perawat berperan dalam memberikan pendidikan penyuluhan kesehatan kepada responden mengenai *body shaming* dan mekanisme koping

Adapun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu belum ada nya penelitian tersebut yang dilakukan di SMAN 3 Tasikmalaya, kebanyakan penelitian tersebut ditujukan kepada remaja SMP sedangkan dalam penelitian ini ditujukan kepada remaja SMA.

I.2 Rumusan Masalah

I.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti mengetahui bahwa adanya beragam-ragam mekanisme koping yang dipakai oleh korban yang mendapatkan perlakuan *body shaming*. Pemilihan sekolah merupakan media sebagai tolak ukur peneliti untuk mengetahui mekanisme yang dipakai oleh siswa korban perlakuan *body shaming* karena lingkungan sekolah merupakan salah satu tempat pembentukan karakter remaja dan lingkungan pendidikan merupakan salah satu tempat sering terjadinya perlakuan *body shaming*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menemukan bahwa masih banyak perlakuan *body shaming* yang terdapat di SMAN 3 Tasikmalaya, dan hal tersebut juga yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *body shaming* dengan mekanisme koping pada remaja kelas XI MIPA/IPS di SMAN 3 Tasikmalaya.

I.2.2 Pertanyaan penelitian

- a. Bagaimana gambaran karakteristik remaja (usia dan jenis kelamin) kelas XI MIPA/IPS di SMAN 3 Tasikmalaya?
- b. Bagaimana gambaran mengenai *body shaming* remaja kelas XI MIPA/IPS di SMAN 3 Tasikmalaya?

- c. Bagaimana mekanisme koping yang digunakan pada remaja kelas XI MIPA/IPS di SMAN 3 Tasikmalaya?
- d. Bagaimana hubungan *body shaming* dengan mekanisme koping remaja kelas XI MIPA/IPS di SMAN 3 Tasikmalaya?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *body shaming* dengan mekanisme koping pada remaja di SMAN 3 Tasikmalaya.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik remaja (usia dan jenis kelamin) kelas XI MIPA/IPS di SMAN 3 Tasikmalaya
- b. Mengetahui gambaran mengenai *body shaming* remaja kelas XI MIPA/IPS di SMAN 3 Tasikmalaya
- c. Mengetahui mekanisme koping yang digunakan pada remaja kelas XI MIPA/IPS di SMAN 3 Tasikmalaya
- d. Mengetahui hubungan *body shaming* dengan mekanisme koping remaja kelas XI MIPA/IPS di SMAN 3 Tasikmalaya

I.4 Manfaat

I.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam menambah ilmu pengetahuan di dalam bidang keperawatan, khususnya dibidang keperawatan jiwa, terkait dengan hubungan *body shaming* dengan mekanisme koping.

I.4.2 Manfaat Penelitian

a. Bagi Guru

Diharapkan dengan adanya penelitian tersebut, hasil yang didapatkan dapat memberikan informasi kepada guru-guru tentang hubungan *body shaming* dengan mekanisme koping serta dapat memberikan perhatian khusus kepada siswa yang menjadi korban/pelaku *body shaming* tersebut.

b. Bagi remaja

Diharapkan dengan adanya penelitian tersebut, dapat memberi manfaat pengetahuan yang baru kepada remaja terkait hubungan *body shaming* dengan mekanisme koping, untuk mengetahui mekanisme yang mereka gunakan dalam menyelesaikan masalah, untuk mengetahui dampak yang terjadi dari perlakuan *body shaming*.

c. Bagi perawat

Diharapkan dengan adanya penelitian tersebut, dapat memberikan gambaran kepada perawat mengenai hubungan *body shaming* dengan mekanisme koping pada remaja serta dapat memberikan promosi kesehatan kepada masyarakat remaja yang menjadi korban *body shaming*.

d. Bagi penelitian selanjutnya

Diharapkan dengan adanya penelitian tersebut, dapat menjadikan referensi dan masukan bagi peneliti selanjutnya juga hasil yang didapatkan dapat dijadikan referensi dalam mengembangkan penelitian yang akan datang selanjutnya mengenai hubungan *body shaming* dengan mekanisme koping pada remaja. Diharapkan juga dengan adanya penelitian tersebut dapat menjadikan referensi bagi peneliti selanjutnya agar penelitian tersebut ditujukan bukan lagi kepada siswa melainkan kepada guru-guru disekolah.