

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja yang mendapatkan masa lalu yang negatif dapat menimbulkan trauma tersendiri bagi dirinya, kurangnya rasa percaya diri dan ketidak mampuan menerima diri dengan baik dapat menjadikan remaja tersebut memiliki kepribadian yang lebih rendah atau negatif. Penerimaan diri yang baik secara umumnya adalah seseorang yang dapat memandang dirinya sendiri secara positif, dapat merasa cukup dengan apa adanya, bangga dengan apa yang ada pada dirinya, nyaman dengan bentuk dan ukuran tubuhnya, selalu berkata dan berfikir secara positif sehingga remaja tersebut dapat mengembangkan kemampuan atau kelebihan yang ada pada dirinya (Toyyibah, 2019).

Penerimaan diri bagi remaja juga dapat dibangun melalui penilaian yang positif terhadap dirinya, lebih menerima keadaan diri sendiri, merasa percaya pada diri dengan segala kelebihan yang ada, dan jangan hiraukan omongan yang dapat menyakitkan hati, jadikan kekurangan sebagai kelebihan yang orang lain tidak punya (Wiranatha & Supriyadi, 2015). Penerimaan diri yang baik akan membuat seorang remaja memiliki kepribadian yang baik sehingga dapat menghargai dan mencintai dirinya sendiri, berbeda halnya dengan remaja yang tidak mampu menerima dirinya dengan baik.

Remaja yang tidak dapat menerima dirinya dengan baik akan memiliki kepercayaan diri yang rendah yang dimana remaja belum mampu berfikir secara positif kepada dirinya dan kemampuan yang dimilikinya. Rendahnya kepercayaan diri pada remaja yang disebabkan oleh perubahan fisik dapat menimbulkan dampak pada psikologis yang tidak diinginkan, dan membuat individu tersebut tidak dapat mencintai dan menghargai dirinya sehingga dengan mudah menyakiti diri sendiri,

faktor lingkungan juga dapat menjadikan remaja tersebut memiliki kepercayaan diri yang rendah sehingga tidak dapat menerima dirinya dengan baik (Ifdil & Denich, 2017). Penerimaan diri dengan emosi yang negatif juga membuat seseorang memiliki kepercayaan diri yang rendah dan kepribadian diri yang kurang baik (Kivity & Tamir, 2016).

Penampilan fisik seseorang yang tidak merasa puas dengan tubuhnya dan selalu menganggap dirinya kurang akan membentuk penerimaan diri yang negatif sehingga kepercayaan diri yang dimilikinya rendah (Wiranatha & Supriyadi, 2015). Penampilan fisik yang berbeda dan faktor lingkungan yang tidak mendukung dapat mengurangi rasa kepercayaan diri seseorang menjadi kepribadian yang negatif.

Penampilan fisik seringkali dijadikan bahan untuk mengejek individu tersebut, misalnya memanggil nama dengan sebutan hewan, mengucapkan perkataan kasar seperti “kamu seorang yang berbadan besar dan tidak akan ada cowok yang ingin bersama mu” atau “kamu terlihat seperti nenek-nenek dengan badan mu yang sangat kurus aku kasihan melihat mu” dan berbagai macam perkataan yang menyakitkan yang seharusnya tidak didengar oleh anak remaja (Sakinah, 2018). Perilaku ini dapat dikatakan dengan istilah “*body shaming*”, pelaku *Body shaming* dapat berasal dari lingkungan terdekat seperti teman sekolah, teman rumah, keluarga, bahkan diri sendiri, *Body shaming* termasuk tindakan *bullying* yang dimana *body shaming* terjadi pada usia remaja saat Sekolah Menengah Pertama atau Sekolah Menengah Atas (Fauzia, 2019).

Body shaming menurut *Oxford English Dictionary* merupakan perilaku memperlakukan seseorang dengan menghina atau membuat komentar negatif mengenai bentuk atau ukuran tubuh seseorang (Yenny & Astuti, 2019). Komentar yang negatif tidak hanya dilontarkan oleh teman sebaya tetapi diri sendiri pun dapat menjadi pelaku *body shaming* disebabkan perilaku membanding – bandingkan kelebihan seseorang dengan kekurangan yang kita miliki.

Body shaming ini membuat seseorang mempercayai perkataan-perkataan tersebut yang berdampak *insecure* pada dirinya sendiri berfikir orang akan lebih

menerima jika tubuhnya sesuai dengan standar masyarakat dan laki – laki akan tertarik jika seseorang itu cantik dan langsing ideal, tentu komentar-komentar seperti inilah yang dapat menjadikan seseorang itu merasa tertekan, *down*, terbebani sehingga korban lebih memilih untuk diam atau memendamnya sendiri, sehingga dapat menyebabkan penerimaan diri yang negatif, rendahnya kepercayaan diri dan semakin tinggi rasa malu terhadap dirinya yang berbeda dari wanita lain, sehingga memutuskan untuk mengurung dirinya dan tidak ingin berteman dengan individu lainnya (Fauzia, 2019). Remaja yang pernah mengalami *body shaming* dengan pengetahuan yang rendah akan beresiko melakukan diet yang tidak sehat (R. P. Fitri, 2018). Remaja dengan penerimaan diri yang negatif dan pengetahuan yang kurang akan mencari cara dengan yang lebih mudah untuk mendapatkan penampilan fisik yang ideal.

Remaja akan cenderung lebih mudah melakukan diet yang tidak sehat dan akan berusaha menghalalkan berbagai cara untuk membuat dirinya menjadi lebih cantik misalnya operasi plastik atau meminum obat-obatan diet tanpa tau efek samping tersebut. Kurangnya pengetahuan tentang diet, berpengaruh terhadap ketidaktahuan tentang dampak efek samping menggunakan obat-obatan untuk diet secara cepat. Banyak pakar kesehatan yang menyalahkan gunakan program diet dengan menggunakan obat – obat diet yang dapat mengakibatkan remaja mengalami gangguan kesehatan seperti gastritis, anoreksis, dan bulimia (Yonaniko, 2017). Dr. Manny Alvarez mengatakan bahwa remaja kerap mengonsumsi pil diet dari pada mengubah pola makan yang sehat dan ditemukan oleh badan pengawas obat dan makanan Amerika (FDA) sebanyak 69 pil diet yang tidak terdaftar sehingga menyebabkan kejang dan stroke (Syarifah, 2017). Faktanya cara *instant* yang berbahaya ini lah yang diminati oleh remaja dikarenakan persaingan akan penampilan fisik.

Fakta ini menunjukkan betapa besar dampak dari *body shaming*, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menyatakan pada tahun 2011 sampai 2016 di Indonesia ditemukan sebanyak 253 kasus *body shaming* pada remaja, pada tahun

2017 kementerian sosial menerima pelapor sebanyak 967 kasus korban *body shaming* (Novita, 2020), pada tahun 2018 polisi menangani kasus sebanyak 966 “ditahun 2018 ini ada 966 kasus seluruh indonesia dan sudah diselesaikan 374 kasus” kata Karo Penmas Divisi Human Polri Brigjen Dedi Prasetyo kepada wartawan di Mabes Polri, jalan Trunojoy Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, Rabu (28/11/2018), dan pada kasus *body shaming* ini terus bertambah yang dimana lebih dari separuh wanita di Indonesia atau sekitar 62,2% pernah mengalami *body shaming* dan dimana pelakunya adalah para remaja (Santoso, 2018).

Data 37 laporan pembullying pada remaja yang diterima KPAI pada Januari sampai April 2019 berdasarkan wilayah dengan jumlah kasus yaitu : 9 kasus DKI Jakarta (Jakarta Barat, Jakarta Utara, Jakarta Pusat, dan Jakarta Selatan), 5 kasus Jawa Barat (Cibinong, Bogor, Bekasi, Tasikmalaya, dan Cirebon), 5 kasus Jawa Tengah (Bumirejo, Kebumen, Pekalonga, Rembang, dan Solo), 4 kasus Banten (Malimping, Pemulang, Ciputat), 3 kasus Jawa Timur (Malang, Ngawi, dan Gresik), 3 kasus Nusa Tenggara Timur (Kupang, Kepulauan Rote, dan Tunbesi), 2 kasus Sulawesi Selatan (Bulukumba dan Takalar), 1 kasus Yogyakarta (kota Yogyakarta), 1 kasus Sumatra Utara (Padang Sidempuan), 1 kasus Sumatra Barat (Tanah Datar), 1 kasus Kalimantan Barat (Pontianak), 1 kasus Sulawesi Utara (Tomohon), dan 1 kasus Ambon (Maluku) (Fatiara, 2019)

Data diatas menjelaskan bahwa semakin banyak individu menerima perlakuan *body shaming* semakin tinggi juga penilaian negatif tentang dirinya. Penilaian negatif ini membuat seseorang akan lebih fokus memperhatikan tubuh dan menjadikan tubuhnya sebagai objek, karna *body shaming* berhubungan dengan persepsi seseorang yang hanya berfikir tentang kekurangan yang terdapat didirinya sehingga individu tersebut juga dapat menjadi pelaku *body shaming* sehingga Individu tidak dapat menerima keadaan atau perbedaan pada diri sendiri. Manusia diciptakan dengan keunikannya sendiri – sendiri , maka jangan jadikan keunikan itu sebagai sumber untuk mengejek sesama manusia karna Tuhan sudah menciptakan sebaik-baiknya manusia, menerima dan menghargai salah satu cara untuk saling menyayangi.

I.2 Rumusan masalah

Remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menjadi dewasa, dimana masa itu remaja sedang mengalami masa pubertas yang akan membuat perubahan fisik secara alami. Remaja akan menerima keadaan dirinya jika tidak ada faktor yang membuatnya merasa kecewa dengan tubuhnya. Perubahan pada fisik yang berbeda dapat juga dijadikan bahan untuk mengejek remaja tersebut. Berdasarkan Hasil studi pendahuluan didapatkan lebeling negatif pada sekolah tersebut terkait dengan perilaku pembullying remaja. SMA Patriot Bekasi yang dimana terdapat kurang lebih 139 siswa/i remaja dan diwawancarai secara acak dari 10 murid dengan 5 remaja putri dan 5 remaja putra.

Data yang didapatkan saat diwawancarai empat mata dengan remaja putri dengan respon yang lebih terbuka dan mengatakan bahwa sering mendapatkan perkataan seputar fisiknya yang berbeda sehingga remaja sulit untuk menerima keadaan fisiknya yang membuatnya menjadi minder atau malu menunjukkan dirinya, remaja putri yang lain juga mengatakan bahwa tidakpuas akan tubuhnya yang menyebabkan remaja tersebut ingin merubah bagian tubuhnya. Sedangkan saat diwawancarai remaja putra mengenai penampilan fisik didapatkan respon yang seakan tidak peduli soal anggapan atau komentar orang lain yang menyebutkan kekurangan fisiknya.

Remaja tersebut mengaku dirinya korban *body shaming* oleh orang lain, persepsi yang negatif, ketidakmampuan menerima kekurangan dirinya dan perilaku yang suka membanding – bandingkan suatu kecantikan hanya dari fisik, membuat individu tersebut tidak dapat menerima dan menghargai diri sendiri, sehingga menyebabkan munculnya pikiran yang terus – menerus negatif dan menghalalkan segala cara untuk mendapatkan kecantikan berdasarkan penilaian dari orang lain, oleh karna itu peneliti tertarik untuk melakukan pengkajian dan penelitian lebih dalam tentang adanya hubungan persepsi remaja tentang body shaming terhadap penerimaan diri di SMA Patriot Bekasi adapun pertanyaan dari penelitian ini

- a. Bagaimana persepsi seseorang tentang ketidakpuasan terhadap dirinya pada remaja?
- b. Apakah individu tersebut sering melakukan *body shaming* terhadap dirinya sendiri? Apakah individu tersebut sering mendapatkan perlakuan *body shaming* oleh teman sebayanya?
- c. Bagaimana individu tersebut menerima keadaan dirinya sendiri?
- d. Apakah ada hubungan persepsi tentang *body shaming* terhadap penerimaan diri?

I.3 Tujuan Peneliti

I.3.1 Tujuan umum

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan persepsi remaja tentang *body shaming* terhadap penerimaan dirinya

I.3.2 Tujuan khusus

- a. Menganalisis gambaran karakteristik remaja (jenis kelamin dan usia) di SMA Patriot Bekasi
- b. Menganalisis gambaran persepsi tentang *body shaming* remaja di SMA Patriot Bekasi
- c. Menganalisis gambaran penerimaan diri remaja di SMA Patriot Bekasi
- d. Menganalisis hubungan karakteristik jenis kelamin remaja dengan penerimaan diri di SMA Patriot Bekasi
- e. Menganalisis hubungan karakteristik usia remaja dengan penerimaan diri di SMA Patriot Bekasi
- f. Menganalisis hubungan persepsi tentang *body shaming* terhadap penerimaan dirinya di SMA Patriot Bekasi

I.4 Manfaat Peneliti

I.4.1 Manfaat untuk masyarakat

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sekaligus menjadi pengetahuan baru dikalangan masyarakat untuk lebih menerima diri apa adanya dan dapat berfikir secara lebih positif dengan perbedaan yang ada pada dirinya

I.4.2 Manfaat untuk penelitian selanjutnya

- a. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat untuk mahasiswa yang sedang mencari informasi dan menjalankan skripsi untuk melanjutkan penelitian persepsi remaja tentang *body shaming* terhadap penerimaan diri
- b. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau sumber data untuk penelitian berikutnya melakukan penelitian yang lebih lanjut

I.4.3 Manfaat untuk riset keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dan masukan untuk penelitin yang akan melanjutkan penelitian persepsi remaja tentang *body shaming* terhadap penerimaan diri.