

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak terlepas dari manusia lain. Manusia diciptakan untuk hidup berdampingan dengan orang lain. Melalui sosialisasi manusia mampu mengenal individu satu dengan individu yang lainnya. Sekumpulan manusia yang membangun suatu hubungan sosial juga akan mengarungi berbagai hambatan Geovani (2008). Salah satu hambatan yang sering terjadi adalah ketika manusia menilai dan memberikan kesan atau pandangan terhadap individu yang lain. Penampilan sering menjadi kesan pertama saat individu saling berkumpul. Penampilan yang sering terlihat tidak hanya sebatas pakaian yang digunakan, alas kaki atau sebagainya. Kesan penampilan yang terlihat juga meliputi bentuk tubuh, seperti kulit, warna mata atau warna rambut, bentuk postur tubuh dan sebagainya sering sekali meninggalkan kesan tersendiri bagi setiap individu Unlu (2017).

Ketika seorang individu berada dalam lingkungan sosial yang negatif, atau lingkungan memberikan pandangan negatif terhadap penampilan terutama pada penampilan fisik, hal itu dapat mempengaruhi pandangan individu terhadap dirinya Yuceant & Unlu (2017). Individu akan cenderung melakukan penilaian yang subjektif pada dirinya sendiri.

Penampilan fisik tubuh seharusnya tidak hanya terkait dengan sisi keindahan atau kesempurnaan. Tubuh merupakan keseluruhan susunan fisik manusia yang mampu dan tidak untuk dilihat oleh mata manusia Endang (2016). Sulistono (2016) menjelaskan bahwa tubuh tidak hanya tentang bentuk yang kemudian dimanfaatkan dalam berbagai cara, namun pandangan mengenai tubuh

dapat diubah melalui perkembangan budaya. Budaya – budaya yang berkembang di dalam masyarakat saat ini adalah bentuk adopsi dari budaya barat yang di sebut westernisasi Mustaqim (2003). (Dicky, 2020) juga mengatakan bahwa perubahan sosial yang diakibatkan dari globalisasi juga merupakan proses westernisasi.

Memasuki era globalisasi merupakan tantangan tersendiri bagi kehidupan manusia. Globalisasi yang merupakan adaptasi dari budaya barat menawarkan berbagai kemudahan dalam hidup manusia, salah satunya dalam hal bersosialisasi. Aktifitas sosial manusia menjadi lebih mudah untuk diakses. Kemudahan ini juga memunculkan beberapa standar hidup dan nilai pada kehidupan masyarakat. Berbagai budaya baru mampu menggantikan budaya – budaya yang telah tertanam di dalam kehidupan masyarakat.

Masuknya budaya – budaya baru yang terus menerus inilah yang akhirnya akan membawa perubahan pada kehidupan manusia. Manusia kemudian dituntut untuk dapat mengelola setiap suasana hati dan mengelola perubahan yang terjadi (Darwis,2017). Perubahan – perubahan tersebut kemudian akan menggeser nilai – nilai, standarisasi dan pandangan yang telah berkembang di masyarakat. Tidak terkecuali dengan pandangan akan penampilan fisik seseorang. Dalam budaya Indonesia standarisasi bagi tubuh manusia adalah bentuk tubuh yang ideal, yang mana dapat dikatakan ideal jika berat badan dan tinggi badan seimbang Khusniati (2016). Menurut (Strandbu & Kvaem, 2012) pandangan penampilan tubuh bagi wanita lebih spesifik lagi yaitu tubuh yang ideal adalah tubuh yang tinggi, langsing, berlekuk dan sehat. Sedangkan tubuh ideal laki – laki adalah tubuh yang besar, berotot dan sehat. Pandangan yang demikianlah yang hidup di dalam masyarakat yang kemudian menjadikan perdebatan di berbagai media yang memperlihatkan pria dan wanita dengan sosok tubuh yang ideal.

Adanya persepsi ini kemudian dikuatkan dengan kategori – kategori tubuh yang ideal untuk perempuan melalui media elektronik sebagai bahan pemasaran suatu produk kecantikan. “*Seperti kulit tampak lebih cerah merona*” (*Ponds White Beauty*), “*Cantik itu kulit mulus bebas bulu*” (Iklan *Veed Hair Removal*). Dengan demikian masyarakat menganggap bahwa standar kecantikan adalah seperti yang ditampilkan iklan. Menurut majalah “*Mengapa Perempuan Bermasalah*” (2009) mengatakan bahwa ketidakpuasan akan tubuh dan internalisasi tubuh dapat bersumber dari iklan yang ditampilkan di media, tidak hanya media elektronik saja, media cetak juga mempengaruhi karena memberikan standar kecantikan yang menampilkan bentuk tubuh yang langsing, kurus, rambut panjang, lurus, serta bergaya (*stylish*) untuk kalangan perempuan.

Pada laki – laki kategori tubuh yang diidamkan adalah penampilan dengan tubuh yang tegap, berisi, dengan perut yang berlekuk (*sixpack*), dan dada yang bidang, kategori ini disampaikan oleh finalis *L-Men of the year 2010* Fazriya (2010). Standar – standar seperti inilah yang kemudian dijadikan penilaian masyarakat dalam menunjukkan dirinya. Jika tubuh yang dimiliki tidak sesuai dengan standar yang ada mereka akan merasa tidak puas bahkan malu akan bentuk tubuhnya. Penilaian ini tidak terbatas hanya fisik, namun juga pada kepribadian, kemampuan, atau hal lain yang ada dalam tubuh Fazriya (2010).

Budaya memiliki obsesi mengenai bentuk tubuh ideal bagi wanita dengan anggapan bahwa standar ideal kecantikan wanita yaitu memiliki tubuh yang langsing Chung dan Bissell (2014). Budaya juga memberikan cara bagaimana membentuk tubuh ideal dengan berolahraga, diet, menggunakan produk kecantikan dan fashion, serta prosedur bedah medis yang lainnya Yun dan Bissel (2014). (Hurlock, 2003) mengatakan adanya anggapan sosial yang demikian

menjadikan individu menaruh perhatian yang lebih akan pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya yang dirasa tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku khususnya bagi remaja.

(Feldman, 2012) mengatakan bahwa remaja adalah suatu proses perpindahan dari masa kanak – kanak menuju dewasa. Berbagai perubahan dialami ketika seseorang beranjak menjadi seorang remaja, perubahan – perubahan yang terjadi baik fisik, emosional, kognitif dan sosial. (Santrock, 2007) mengatakan bahwa masa remaja dibagi menjadi 2, dewasa awal yang dimulai dari usia 10 – 17 dan remaja akhir pada usia 18 – 22 tahun. (Santrock, 2012) juga mengatakan bahwa perkembangan di masa remaja yang mencakup kecepatan dan peningkatan ukuran tubuh terjadi terus menerus sampai pada masa remaja akhir.

Perubahan – perubahan pada masa remaja terjadi sangat drastis dan terlihat jelas (Feldman, 2012). Perubahan – perubahan tersebut menjadikan perhatian lebih pada remaja terutama perubahan bentuk tubuh. Perubahan bentuk tubuh itulah yang menimbulkan perhatian akan citra tubuh (Salkind, 2006). Sama halnya dengan (Santrock, 2012) mengatakan bahwa citra tubuh menjadikan fokus utama dalam masa pertumbuhan remaja.

(Hurlock, 2003) mengatakan bahwa pada masa remaja mereka dihadapkan pada tekanan untuk menentukan apa yang harus dilakukan di dalam hidupnya, pergaulan teman sebaya menjadi lebih penting dari pada orang tua dalam aspek pembicaraan, sikap, minat, dan perilaku. Hal ini terjadi karena teman sebaya memegang peran penting untuk mengelompokkan jati diri personalnya. Tekanan – tekanan tersebut terjadi bersamaan dengan pertumbuhan fisik pada diri remaja, juga merupakan perubahan yang penting yang diharapkan lingkungan dari

diri remaja, sehingga perubahan fisik mampu mempengaruhi cara pandang dirinya sendiri dan cara pandang orang lain terhadap tubuhnya Feldman (2012).

Menurut (Cash, 2015) definisi tentang citra tubuh merupakan bentuk dari kecenderungan pikiran, perilaku dan penilaian tentang tubuh. (Cash, 2015) juga menyebutkan bahwa terdapat lima dimensi dari citra tubuh yaitu pengkategorian tubuh, evaluasi penampilan, kepuasan terhadap bentuk tubuh, pandangan tentang penampilan, kecemasan menjadi gemuk. (Fleming, 2002) mengatakan bahwa citra tubuh positif akan menumbuhkan rasa percaya diri dan kenyamanan sosial, selanjutnya citra tubuh negatif mampu menuju pada kecemasan dan hambatan sosial. (Smalok, 2002) menambahkan bahwa dampak penilaian negatif terhadap citra tubuh akan mengarah pada gangguan pola makan dan perkembangan depresi.

Pada usia remaja permasalahan citra tubuh lebih banyak dialami oleh wanita, hal itu dibenarkan oleh (Levine dan Smalok, 2002) dalam penelitiannya mengenai kepuasan citra tubuh remaja menunjukkan bahwa 40 – 70 % remaja perempuan tidak puas dengan bentuk tubuhnya, remaja tersebut mengatakan bahwa ada dua atau lebih bentuk tubuh yang tidak mereka sukai atau merasa tidak puas dengan bentuk tubuh tersebut.

(Pruzinsky dan Cash, 2002) mengatakan bahwa mahasiswa di Universitas adalah penyumbang terbanyak dari permasalahan gangguan makan dan citra tubuh. Pernyataan tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Neumark – (Sztainer, 2008) dengan meneliti 2.516 remaja wanita kategori remaja awal hingga remaja akhir selama 5 tahun yang menemukan bahwa wanita muda yang memiliki pandangan citra tubuh negatif akan melakukan diet yang berlebih

atau sebaliknya, melakukan olahraga, dan melakukan pengendalian berat badan yang tidak sehat Grogan (2008).

Hal ini sesuai dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, dimana peneliti mewawancarai 11 dari mahasiswa perempuan Fakultas Psikologi di salah satu Universitas swasta di kota Malang. 8 dari mahasiswa perempuan tersebut mengalami penurunan kepuasan citra tubuhnya. Mereka mengatakan bahwa mereka merasa bahwa tubuh mereka kurang ideal jika di bandingkan teman – teman kuliah yang lainnya. 4 dari 8 mahasiswa mengatakan bahwa mereka pernah melakukan diet yang ketat dan berolahraga secara ekstrim untuk menjadikan tubuh mereka terlihat lebih indah sebelumnya. 2 mahasiswa lainnya pernah melakukan perawatan penghapusan tanda lahir yang berada di wajah yang selama ini menjadikan dirinya tidak percaya diri. 2 mahasiswa lainnya pernah dan saat ini sedang menjalani perawatan kulit ke dokter kecantikan untuk mendapatkan warna kulit yang lebih putih.

Salah satu bentuk ketidakpuasan mahasiswa mengenai bentuk tubuhnya adalah ketika mahasiswa telah memiliki konsep tubuh ideal di dalam pemikirannya. Namun pemikiran tersebut tidak sesuai dengan kenyataan yang ada Grogan (1999). Penampilan yang ideal merupakan suatu daya tarik tersendiri bagi setiap individu termasuk mahasiswa. Adanya pemikiran mengenai bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan standar ideal menandakan adanya perhatian mahasiswa mengenai penampilan tubuhnya.

Jika permasalahan ini terus terjadi di dalam kehidupan mahasiswa perempuan, hal ini akan menimbulkan suatu dampak buruk bagi pandangan citra tubuh. Mereka akan selalu berupaya melakukan banyak hal untuk mendapatkan tubuh yang diharapkan.

Dampak selanjutnya dari citra tubuh adalah penerimaan diri seseorang, dimana ketika penerimaan diri seseorang itu tinggi, maka citra tubuh juga tinggi, namun sebaliknya jika standar ideal tubuh sulit untuk dicapai maka hal itu dapat menimbulkan suatu ketidakpuasan bentuk tubuh terhadap diri sendiri Hasmalawati (2017).

Citra tubuh memicu adanya perbandingan diri sendiri dengan orang lain yang akan menimbulkan rasa malu terhadap tubuh individu, perasaan malu tersebut sering disebut *body shame*. Dimana *body shame* adalah bentuk dari penilaian tubuh yang memunculkan perasaan malu yang disebabkan penilaian orang lain dan diri sendiri, penilaian ini berdasarkan dari standar tubuh ideal Damanik (2018). Namun saat ini seringkali seseorang menjadi bahan ejekan atau olokan terhadap penampilan tubuhnya oleh orang – orang disekitar seperti keluarga, teman sebaya Widiasti (2016). Perilaku tersebut dinamakan *body shaming*, *body shaming* adalah bentuk penghinaan fisik tubuh orang lain yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal Widiasti (2016).

(Widiasti, 2016) juga menjelaskan bahwa bentuk dari *body shaming* yang sering dilakukan adalah dengan memberikan julukan kepada korban, julukan tersebut bisa dengan mengganti nama seperti “gendut, cungring, kurus, bahkan ada yang mengganti nama dengan sebutan nama hewan. Meskipun sebutan – sebutan tersebut diawali dengan candaan, namun *body shaming* merupakan bentuk dari kategori *bullying* Sakina (2018).

Menurut (Evans, 2010) *body shaming* adalah bentuk dari komentar seseorang mengenai penampilan orang lain. *Body shaming* dapat terjadi kepada siapapun tanpa memandang usia, sehingga korban dan pelaku berasal dari berbagai macam usai Lestari (2018). Kasus *body shaming* bukanlah kasus yang

baru yang berkembang di dalam masyarakat dunia, termasuk Indonesia. Menurut (Dolezal, 2015) sejak dahulu fenomena *body shaming* telah terjadi di belahan bumi barat. Beberapa data yang di tunjukkan oleh (Majalah BLISS, 2019) menunjukkan bahwa 90% remaja dari 5053 tidak bahagia dengan bentuk tubuhnya. Hanya 19% yang mengalami kelebihan berat badan, 67% berpikir perlu menurunkan berat badan, serta 64% sedang menjalani diet.

Body shaming dianggap sesuatu yang biasa bagi sebagian orang, namun pada kenyataannya *body shaming* mampu merubah perilaku orang lain dan dianggap sebagai suatu ancaman bagi sebagian orang yang mengalaminya. Seperti pada pernyataan (Clarke dan Kiselica, 1997) mengatakan bahwa *body shaming* merupakan bentuk dari agresi yang dilakukan berulang kali oleh orang atau sekelompok orang untuk melecehkan bentuk tubuh atau penampilan fisik seseorang. Di Indonesia sendiri kasus *body shaming* telah marak terjadi, mengutip dari Warta Kota Live.Tribun News pada tahun 2018 kasus *Body shaming* mencapai angka 966 dan yang dapat diselesaikannya terdapat 374 kasus.

Menanggapi maraknya kasus penghinaan fisik atau *body shaming* memunculkan sebuah UU ITE terkait *body shaming* dalam pasal 23 ayat 3. Adapun bunyi Pasal 27 ayat 3 adalah rujukan dari Undang – Undang KUHP pada Bab XVI Pasal 45 ayat 3 UU ITE berbunyi, “Setiap orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan/atau mentransmisikan dan/atau membuat dapat diaksesnya informasi elektronik dan/atau dokumen elektronik yang memiliki muatan penghinaan dan/atau pencemaran nama baik.” Kata-kata yang dinilai menghina atau masuk dalam kategori *Body shaming* merupakan perkataan yang bisa menyakiti orang lain dan mengganggu serta membuat korban merasa tidak nyaman (CNN Indonesia 21/11/2018).

Dalam perkembangannya efek dari *body shaming* begitu nampak bagi korbannya. Hasil penelitian dari (Eva, 2016) menunjukkan bahwa perlakuan *body shaming* dapat mempengaruhi pola makan seseorang, yang mana dapat menimbulkan penilaian diri sendiri yang buruk. Menurut (Dolezal, 2015) bahwa efek dari *body shaming* dapat menjadikan sebagian dari perempuan lebih kompulsif terhadap penampilannya, mereka cenderung melakukan pengecekan yang berlebih di depan cermin dan menjadi khawatir tentang busana yang dipakai, tentang penampilan tubuh, dan riasan wajah.

(Mc.Kinley, 1996) dalam penelitiannya mengatakan bahwa *body shaming* berhubungan dengan gangguan makan seperti diet, dan juga berkaitan dengan harga diri seseorang. (Tri, 2019) dalam penelitiannya terhadap remaja perempuan yang mengalami *body shaming* mengatakan bahwa dampak dari *body shaming* yaitu mampu menjadikan korban menjadi tidak percaya diri, stress, dan merasa terbebani dengan ucapan yang disampaikan. Pada sebagian besar remaja perempuan yang mengalami *body shaming* secara langsung dari lawan jenisnya mengalami tekanan lebih besar dan trauma dalam dirinya (Tri, 2019)

Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sanchez, 2008) mengatakan bahwa *body shaming* dapat meningkat ketika individu menjalani hubungan romantis. Pada dasarnya hubungan romantis didasarkan dari ketertarikan satu sama lain, termasuk ketertarikan secara fisik. Keduanya akan cenderung saling mengkritik penampilan satu sama lain ketika penampilan dari salah satu pasangannya tidak sesuai dengan standar pada dirinya. Hal tersebut juga berpengaruh terhadap anggapan bahwa penampilan tubuh secara fisik menentukan seseorang dalam menemukan pasangan.

Pemikiran irasional akibat dari *body shaming* seperti *stress*, depresi, kurangnya tingkat percaya diri dan gangguan makan akan menurunkan tingkat kepuasan seseorang mengenai citra tubuhnya, hal ini membutuhkan suatu tindakan pencegahan agar tidak mempengaruhi kualitas kehidupan seseorang. Maka dari itu peneliti ingin meneliti mengenai pengaruh perlakuan *body shaming* terhadap citra tubuh mahasiswa perempuan korban *body shaming* di salah satu Fakultas Psikologi Universitas swasta di Kota Malang.

B. Rumusan Permasalahan

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan di dalam latar belakang maka rumusan masalah penelitian ini ialah :

Apakah ada pengaruh perlakuan *body shaming* terhadap citra tubuh mahasiswa perempuan korban *body shaming*?

C. Tujuan Dan Manfaat

Berdasarkan latar belakang dan perumusan masalah yang telah dijelaskan maka tujuan penelitian ini ialah :

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh perlakuan *body shaming* terhadap citra tubuh mahasiswa perempuan korban *body shaming*.

Selain itu, adapun manfaat yang dapat diharapkan dalam penelitian ini yaitu :

a) Manfaat Teoritik

Penelitian ini diharapkan mampu menambah sumber acuan penelitian psikologi selanjutnya, khususnya pada bidang psikologi klinis dan psikologi sosial. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi pengetahuan bahwa penilaian diri

berlebih akan mampu menimbulkan *body shaming*, sehingga dapat membuat individu mengalami resiko gangguan kesehatan mental.

b) Manfaat Praktis

1. Bagi perempuan korban *body shaming*

Penelitian ini diharapkan dapat membantu para perempuan untuk menyadari penilaian tubuh mereka dan dampak yang akan ditimbulkan dari *body shaming*. Memiliki kesadaran terkait kondisi tubuhnya dan tidak melakukan penilaian dan memberikan pandangan yang menyimpang tentang tubuh serta memiliki harapan yang sesuai dengan kondisi tubuhnya.

2. Bagi Masyarakat

Agar masyarakat mampu menyadari dan apa yang dilakukannya, penilaian terhadap orang lain sangat berpengaruh besar bagi kelangsungan hidupnya, dan tidak menjadikan iklan atau informasi – informasi yang diterima mengenai citra tubuh sebagai standarisasi tubuh yang menarik.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian yang dilakukan oleh (Santoso, 2019) tentang “Hubungan antara Kepuasan Citra Tubuh dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Wanita Dewasa Awal Di Kota Banjarbaru” menunjukkan terdapatnya hubungan yang positif antara kepuasan citra tubuh dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Hal ini menunjukkan kesimpulan bahwa semakin tinggi kepuasan citra tubuh, maka semakin tinggi pula kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan sebaliknya.

Selanjutnya penelitian fenomenologi yang dilakukan oleh (Tri, 2019) yang berjudul “Memahami Pengalaman *Body Shaming* Pada Remaja Perempuan” penelitian ini dilakukan dengan empat orang remaja yang mengalami *body shaming*. Keempat remaja perempuan ini menanggapi peristiwa *body shaming* yang terjadi pada dirinya dengan cara yang berbeda – beda. Salah satu pelajar mengatakan bahwa jika efek *body shaming* begitu membekas pada dirinya, terutama ketika *body shaming* itu dilakukan di tempat yang ramai, yang memungkinkan orang lain mendengar, hal itu mampu menjadikan remaja tersebut menjadi merasa malu, tertekan, dan merasa terbebani dengan komentar yang diberikan kepada dirinya.

Selanjutnya pada penelitian (Hatta, 2018), menunjukkan adanya hubungan yang positif antara citra tubuh dan *body shaming*. Penelitian ini mengatakan bahwa *body shaming* menimbulkan suatu dampak buruk bagi yang mengalami, kecuali bagi mereka yang dari awal telah memiliki pandangan citra tubuh positif sehingga *body shaming* tidak dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya.

Beberapa hasil penelitian terdahulu membuat peneliti ingin mengetahui sejauh mana perilaku *body shaming* mampu mempengaruhi citra tubuh seseorang. Peneliti juga ingin mengetahui respon apa yang akan dimunculkan oleh seseorang ketika mengalami perlakuan *body shaming* dan bagaimana respon terhadap citra tubuh perempuan yang menjadi korban *body shaming*.

Penelitian ini perlu dilakukan untuk memberikan wawasan kepada perempuan terkhusus perempuan yang mengalami tingkat citra tubuh rendah untuk dapat merubah cara pandang dalam memaknai suatu bentuk tubuh. Setiap

tubuh memiliki potensinya masing - masing sehingga tidak dapat di sama ratakan setiap tubuh individu satu dengan individu yang lain.