

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

*Body shaming* atau mempermalukan bentuk tubuh bukan lagi menjadi hal yang baru di Indonesia. Kata *body shaming* ini berasal dari dua suku kata dimana *body* yang artinya tubuh, sedangkan *shaming* yang artinya mempermalukan. *Body shaming* adalah bentuk kegiatan pengkritikan dan mengomentari terhadap fisik atau tubuh seseorang yang tindakannya mengejek atau menghina dengan penampilan orang tersebut (Natalia, 2013). *Body shaming* merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang dialami seseorang ketika bentuk tubuhnya dipandang sebagai sesuatu yang negatif oleh orang lain (Dolezal, 2015). Perbuatan tersebut dapat berdampak negatif bagi korban yang mengalaminya, dapat mengakibatkan korban menjadi minder, kurang percaya diri, dan merasa terkucilkan dari lingkungan, sehingga akan berpengaruh pada mental korban (Rachmah, 2018).

*Body shaming* yang paling sering didapatkan oleh korban diantaranya yaitu *fat shaming*, *skinny/thin shaming*, rambut tubuh dan, warna kulit (Wijaya dkk, 2021). Walaupun orang yang melakukan *body shaming* mengatakan hanya sebagai candaan saja atau kadang berniat baik agar orang tersebut menjadi lebih baik, tetapi tetap saja *body shaming* merupakan bentuk perundungan dan bisa mengganggu kejiwaan seseorang, seperti individu yang menyalahkan diri sendiri, benci terhadap tubuhnya, menarik diri dari lingkungan sosial, stress, depresi bahkan menyebabkan kematian (Mutmainnah, 2020).

*Body shaming* dapat menjadikan seseorang semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman lagi terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri baik terhadap lingkungannya juga orang-orang yang ada disekitarnya (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Sebagian besar remaja perempuan yang mengalami langsung *body shaming* dari orang disekitarnya (orang tua, saudara, teman, pacar, dll) mengalami tekanan yang lebih besar dan rasa trauma yang mendalam. (Fauzia & Rahmiaji, 2019)

*Body shaming* dibagi menjadi dua yaitu persepsi dan bullying fisik. Persepsi adalah suatu kesadaran dan penilaian individu akan adanya orang lain atau perilaku orang lain yang terjadi di sekitarnya (Sumanto, 2014). Persepsi adalah menyatakan kemampuan otak manusia untuk menerjemahkan stimulus yang masuk kedalam alat indera individu disebut sebagai persepsi (Amiruddin, 2020). Persepsi dapat meliputi alat indera yang berupa informasi dari orang satu ke orang lain, pengalaman seseorang tentang peristiwa atau kejadian *body shaming* pada remaja. Sebagai salah satu respon remaja terhadap hambatan perkembangan yang dialaminya ditunjukkan melalui perilaku-perilaku yang sebenarnya dapat merugikan dirinya. Perubahan fisik yang tidak sesuai dengan harapan karena mengiblatkan diri pada berbagai produk iklan yang muncul di televisi menyebabkan remaja melakukan berbagai cara agar dapat muncul menyerupai fisik dari artis iklan. Hal ini dapat memunculkan citra tubuh yang negatif pada remaja. Stuart menyebutkan bahwa citra tubuh adalah kumpulan sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya. Termasuk persepsi serta perasaan masa lalu dan sekarang tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi (Stuart, dalam Lintang, 2015).

Bullying fisik menurut (Brigitta, Aristarchus & Ryan, 2018) merupakan suatu bentuk kekerasan verbal-emosional yang sering sekali tidak disadari oleh pelakunya karena umumnya dianggap wajar. Bullying fisik dapat meliputi mengkritik diri sendiri lalu membandingkan dengan orang lain, mengomentari badan orang karena gemuk atau kulit orang lain lebih gelap (Sandewa, F. 2018).

Jenis *body shaming* dibagi menjadi dua yaitu *acute body shame* dan *chronic body shame*. *Acute body shame* lebih berhubungan dengan aspek perilaku dari tubuh, seperti pergerakan atau tingkah laku. *Acute body shame* ini merupakan rasa malu yang wajar terjadi dalam interaksi sosial bahkan rasa malu ini dibutuhkan dalam interaksi sosial, sedangkan *chronic body shame* muncul oleh bentuk permanen dan terus menerus dari sebuah penampilan atau tubuh, seperti berat badan, tinggi dan warna kulit. (N, W. A. (2019).

Hasil studi pendahuluan pada bulan maret, melalui wawancara kepada 10 siswa di SMP Negeri 2 Ngaglik di dapatkan bahwa 60% (6 Siswa) merasa mengalami *body shaming* dan 40% (4 Siswa) tidak pernah mengalami *body shaming*,

selanjutnya sebesar 10% (1 Siswa) mengalami panggilan yang buruk, selain itu 20% (2 Siswa) merasa di kritik tingkah lakunya yang aneh, lenjeh atau terllau pendiam dan 30% (3 Siswa) mengalami sakit hati karena fisiknya di ejek sehingga siswa mengalami gangguan kesehatan mental.

Penelitian sebelumnya di SMPN 2 Ngaglik pada tahun 2020 yaitu terdapat 10%-20% mengalami pengalaman *body shaming* yaitu dengan mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan seperti di ejek, menghina bentuk fisiknya, mengejek dan mengkritik.

Penelitian Afif Uswatun Chasanah (2020) di SMPN 2 Ngaglik dan SMAN 2 Ngaglik didapatkan data sebagian besar guru di SMPN 2 Ngaglik dan guru di SMAN 2 Ngaglik tidak mengerti dan memahami bahwa perbuatan seperti mengejek, menghina, dan mengkritik bentuk fisik seseorang adalah suatu tindak pidana yang dapat merugikan banyak orang bukan hanya fisik tetapi juga psikis seseorang. Sebagian besar guru di SMP N 2 Ngaglik bahwa kasus mengejek, mengkritik, bahkan menghina bentuk fisik seseorang merupakan hal yang sudah biasa bagi Sekolah.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah yang muncul dalam penelitian ini yaitu adakah hubungan *body shaming* terhadap kesehatan mental pada remaja usia sekolah di SMP N 2 Ngaglik?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Diketahui hubungan *body shaming* dengan kesehatan mental remaja usia sekolah di SMP N 2 Ngaglik

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Diketahui persepsi remaja usia sekolah di SMP N 2 Ngaglik tentang *body shaming*
- b. Diketahui tingkat kesehatan mental remaja usia sekolah SMP N 2 Ngaglik
- c. Diketahui keeratan hubungan antara *body shaming* dengan kesehatan mental remaja usia sekolah di SMP N 2 Ngaglik

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi tambahan bagi perkembangan ilmu bimbingan dan konseling khususnya tentang peningkatan Self Esteem atau menghargai diri sendiri.

##### **2. Manfaat Praktis**

Diharapkan agar skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan dapat membantu bagaimana cara meningkatkan harga diri.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA