

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Usia remaja yaitu proses perubahan dari usia anak-anak menuju usia dewasa. Proses perubahan tersebut mencakup perubahan fisik, psikis, seksual, dan sosial ekonomi dalam kategori usia tertentu. Terdapat tiga kategori usia remaja, meliputi usia remaja awal dengan usia 11-14 tahun, usia remaja tengah dengan usia 15-17 tahun, usia remaja akhir rentang usia 18-20 tahun (Wong, Sutarna, Juniarti, Kuncara, & Yudha, 2009). Salah satu proses perubahan yang dapat kita lihat secara jelas pada masa remaja adalah perubahan bentuk fisik dan penampilan yang berkaitan dengan citra tubuh (Fazriyani & Rahayu, 2019).

Pertumbuhan yang terjadi secara mendadak pada awal masa remaja akan menimbulkan perasaan bingung sehingga mereka akan membandingkan diri sendiri dengan teman sebayanya. Dalam pergaulan remaja sekarang fisik dan penampilan dianggap penting karena dapat meningkatkan rasa percaya diri, sehingga mereka akan berusaha untuk menyesuaikan diri agar tetap diterima dalam kelompoknya dengan bentuk fisik dan penampilan yang mereka miliki. Perasaan tidak nyaman dan asing terhadap bentuk fisik dan penampilan akan muncul ketika mendapat penilaian negatif dari lingkungan sekitar (Fazriyani & Rahayu, 2019). Standar bentuk fisik ideal dalam persepsi masyarakat sekarang bagi perempuan adalah mereka yang memiliki badan langsing dan berkulit putih. Sedangkan standar bentuk fisik ideal yang berkembang dimasyarakat bagi laki-laki yaitu mereka yang mempunyai bentuk fisik atletis, sehingga jika ada seseorang yang memiliki bentuk fisik dan penampilan yang tidak sesuai standar menurut mereka maka dengan mudah akan langsung mendapat komentar negatif (Sakinah, 2018).

Komentar negatif terhadap bentuk fisik dan penampilan kini dikenal dengan istilah *body shaming*. Dalam pergaulan remaja akan

banyak ditemukan masalah *body shaming* karena hal ini kerap dianggap wajar dan dijadikan bahan candaan oleh mereka (pelaku). *Body shaming* merupakan salah satu bentuk kekerasan verbal yang dilontarkan langsung maupun tidak langsung (melalui tulisan) yang dilakukan oleh orang lain guna menilai atau memberi komentar negatif terhadap bentuk fisik dan penampilan orang lain. Tindakan ini akan berpengaruh terhadap kesehatan mental para korban dari *body shaming*, apalagi pada masa remaja yang masih memiliki kecenderungan labil (Rachmah & Baharuddin, 2019).

Menurut hasil survey lapangan yang dilakukan menemukan sebesar 96% pelajar SMA negeri ataupun swasta pernah menjadi pelaku dan korban *body shaming*. Menurut kesimpulannya dijelaskan mengenai dampak buruk yang berkaitan dengan *body shaming* adalah kehilangan kepercayaan diri dan korban dapat menjadi sangat depresi (Anggraeni, Pranayama, & Sutanto, 2018).

Pengertian kesehatan mental itu sendiri jika menurut UU No.18 tahun 2014 mengenai kesehatan jiwa, kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan saat seseorang mampu berkembang secara mental, spiritual, fisik dan sosial sehingga mampu menyadari kemampuan yang ada pada dirinya untuk mengendalikan tekanan, mampu produktif dalam bekerja, dan dapat berkontribusi dalam lingkungannya (Wijaya, 2019). Seseorang yang mempunyai mental sehat akan dapat menggunakan potensi dan kemampuan yang ada pada dirinya dengan maksimum dalam menyelesaikan masalah hidup, dan mempunyai ikatan positif bersama orang lain. Hal ini akan berbanding terbalik dengan seseorang yang mempunyai masalah mental, karena seseorang tersebut akan mengalami gangguan suasana hati, gangguan berfikir, dan pengendalian perasaan yang nantinya akan mengarah pada perbuatan yang buruk (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Kesehatan mental menjadi masalah yang sangat penting dan harus diperhatikan karena kondisi kestabilan kesehatan mental mempengaruhi kesehatan fisik.

Penelitian yang dilakukan sebelumnya didapatkan hasil bahwa efek yang akan timbul dari *body shaming* adalah munculnya rasa tidak percaya diri dan merasa tidak aman. Penerima *body shaming* akan merasa bentuk fisik dan penampilan mereka berbeda, perasaan tidak aman pun akan muncul ketika seseorang merasa tidak percaya diri. Bentuk pemikiran rasa tidak aman dari salah satu repondennya adalah dia menganggap akan susah mencari pasangan dan pekerjaan karena bentuk fisik yang dimilikinya (Sakinah, 2018). Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa STIKes Payung Negeri Pekanbaru didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden yang mengalami *body shaming* memiliki citra diri yang negatif (Hidayat, Malfasari, & Herniyanti, 2019).

Menurut hasil studi pendahuluan yang sudah dilaksanakan melalui tahap wawancara dengan pelajar laki-laki dan pelajar perempuan di salah satu SMA Negeri yang ada di kota Semarang sebanyak 20 siswa, didapatkan hasil semua siswa mengetahui apa itu *body shaming*. Dari 20 siswa tersebut 8 (40%) siswa pernah mengalami *body shaming* dilingkungan sekolahnya saat ini. Bentuk *body shaming* yang mereka dapat diantaranya seperti gemuk, tubuh pendek, jerawat, warna kulit, wajah merah karna sensitif, dan bentuk bibir. Dari 8 siswa yang menerima *body shaming*, 3 siswa menganggap *body shaming* yang mereka alami sebagai candaan dari teman-temannya sehingga mereka bersikap biasa saja saat mengalami *body shaming* itu sendiri, dan 5 yang lainnya pernah merasa tidak percaya diri, minder, stress, dan sampai ada yang mengurung diri dikamar saat mereka dirumah.

## B. Rumusan Masalah

Menurut uraian latar belakang tersebut, bahwa *Body Shaming* merupakan tindakan yang tidak boleh dilakukan karena dapat menimbulkan masalah yang buruk. Namun berdasarkan pengalaman peneliti, menemukan masih banyak seseorang terlebih remaja yang mengalami *Body Shaming* sehingga remaja tidak percaya diri dan jika terjadi secara terus menerus maka remaja akan merasa depresi. Keadaan emosional remaja yang masih sangat labil, antara sifat yang sudah matang dengan sifat yang merasa bagaikan anak-anak akan mengakibatkan remaja rentan mengalami masalah kesehatan mental dalam menghadapi masalah yang diterimanya. Makna sehat mental yang mempunyai karakteristik harmonis dan memperhatikan semua aspek dalam kehidupan proses kehidupan manusia yang menjalani hubungan dengan manusia lain.

Berdasarkan pengalaman peneliti dan hasil penelitian yang ditemukan, maka didapatkan rumusan masalah “Adakah pengaruh *body shaming* terhadap kesehatan mental remaja?”

## C. Tujuan Penelitian

### 1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh *body shaming* terhadap kesehatan mental remaja.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik pada responden remaja.
- b. Mendeskripsikan perlakuan *body shaming* pada remaja.
- c. Mendeskripsikan kesehatan mental remaja.
- d. Menganalisis pengaruh *body shaming* terhadap kesehatan mental remaja.

#### D. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap penelitian ini akan bermanfaat bagi:

1. Bagi Remaja

Menambah pengetahuan mengenai pengaruh *body shaming* terhadap kesehatan mental remaja.

2. Bagi Sekolah

Untuk dijadikan acuan dalam pemberian pendidikan konseling mengenai kesehatan mental remaja yang meliputi kesehatan mental secara emosional, psikologi, dan sosial.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk peneliti karena dapat memberikan pemahaman baru mengenai pengaruh *body shaming* terhadap kesehatan mental remaja.

#### E. Bidang Ilmu

Penelitian ini dilakukan berdasarkan bidang ilmu kesehatan, khususnya ilmu kesehatan jiwa.

#### F. Keaslian Penelitian



Tabel 1.1

#### Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti	Variabel yang diteliti	Desain penelitian	Hasil
1.	(Anggraeni etal., 2018)	Kampanye “Sizter’s Project”	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif.	Hasil dari Kampanye “Sizter’s Project” yaitu untuk memberikan edukasi tentang pemahaman <i>body shaming</i> dengan konsep “menyuarakan suara korban”
2.	(Rachmah & Baharuddin, 2019)	Variabel independen: faktor pembentuk <i>body shaming</i> Variabel	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan	Hasil pada penelitian ini yaitu faktor yang membentuk seseorang melakukan <i>body shaming</i> yaitu karena adanya pengaruh budaya.

		dependen: media sosial	pendekatan fenomenologis.
3.	(Hidayat et al., 2019)	Variabel independen: perlakuan <i>body shaming</i> Variabel dependen: citra diri mahasiswa.	Metode penelitian ini menggunakan metode korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Berdasarkan uji statistik yang dilakukan didapatkan hasil nilai pvalue = 0,036, yang artinya nilai $p < 0,05$ sehingga hipotesis ditolak, yang artinya ada hubungan yang signifikan antara perlakuan <i>body shaming</i> dengan citra diri pada mahasiswa.

Perbedaan penelitian kali ini dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya ada pada variabel dependen, tempat penelitian, dan metode penelitian yang digunakan. Variabel dependen penelitian ini adalah kesehatan mental remaja, metode pada penelitian ini menggunakan metode analisis korelasi dengan pendekatan *cross sectional* pada remaja di SMA Negeri 11 Semarang.

