

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring dengan berkembangnya zaman, banyak perubahan yang terjadi di masyarakat. Salah satunya ialah mengenai bagaimana cara pandang dan standarisasi masyarakat terhadap sesuatu, termasuk standar mengenai kecantikan. Hal ini dikarenakan masyarakat selalu disajikan dengan *role model* seperti dalam iklan, film, atau tokoh publik lainnya yang dikagumi banyak orang dengan menampilkan sosok yang memiliki badan yang tinggi, berkulit putih, mulus, memiliki gigi rapi, rambut lurus dan hidung mancung.

Pola pikir tersebut menuntut mereka untuk terlihat cantik berdasarkan standar kecantikan yang ada di masyarakat. Padahal manusia diciptakan dengan kondisi fisik dan porsi tubuh yang berbeda-beda. Tidak semua orang memiliki bentuk tubuh ideal dengan tinggi atau kulit yang putih. Ada individu yang memiliki kulit sawo matang, kulit yang sensitif dan masih banyak lagi yang dipandang kurang sesuai dengan standar kecantikan yang ada di masyarakat. Sehingga membuat banyak kalangan masyarakat melakukan berbagai macam cara agar dapat terlihat cantik sesuai dengan standar tersebut.

Di sisi lain, standarisasi “cantik” dan “tubuh ideal” secara sadar atau tidak sadar juga mempengaruhi pandangan individu terhadap orang lain. Sehingga individu yang tidak sesuai dengan standar “cantik” dan “tubuh ideal” kemudian memperoleh stigma dan perlakuan rendah dari orang lain, tidak terkecuali kaum perempuan. Hal inilah yang selanjutnya dikenal dengan istilah *body shaming*.

Dolezal dalam Putriana mengatakan bahwa *Body shaming* merupakan tindakan mengkritik, mengomentari, atau membandingkan fisik orang lain maupun dirinya sendiri.¹ Istilah *body shaming* ini telah menjadi isu yang cukup

¹ Ridha Putriana Sari, *Hubungan Body Shaming Dengan Interaksi sosial Teman Sebaya Di SMKN 7 Tangerang Selatan*, (Jakarta: Fakultas Ilmu Dakwah dan Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020), h. 13. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/>

populer di masyarakat kita. Misalnya, ketika seorang sahabat menyebut sahabatnya sebagai "Ndut" (gemuk) karena kondisinya yang gemuk. Ada juga panggilan "Buluk" (hitam) karena berkulit cokelat. Orang-orang menyebut panggilan itu sebagai panggilan untuk orang yang disayangi para sahabatnya, namun para sahabat tidak bertanya bagaimana perasaan orang yang dipanggil dengan julukan itu. Keanehan-keanehan seperti di atas kerap terjadi di sekitar kehidupan kita karena tidak adanya perhatian masyarakat terhadap isu *body shaming*.

Isu mengenai *body shaming* ini telah menjadi perbincangan yang cukup serius dikalangan masyarakat sampai dapat diadaptasi menjadi sebuah film. Salah satu film yang mengangkat tentang isu *body shaming* ialah film yang berjudul "BENE". Dimana ringkasan dalam film itu berbicara mengenai seorang mahasiswa bernama Bene yang kerap diejek teman kuliahnya karena ukuran tubuhnya. Ia mendapatkan ejekan itu bukan hanya dari temannya saja tetapi juga dari lingkungan sekitarnya. Setiap kali Bene kerap masuk kelas ia pasti selalu mendapat perlakuan *body shaming* dari teman-temannya sekitarnya, temannya selalu mengatakan bahwa "Bene sekarang lebih gendutan ya", bahkan temannya sempat melarang Bene untuk mengkonsumsi makanan. Setiap hari ia selalu mendapatkan perlakuan *body shaming* seperti itu sampai akhirnya ia mengalami depresi, ia kerap membandingkan dirinya dengan orang lain. Sampai dimana ia sudah mulai capek diperlakukan seperti itu akhirnya Bene memutuskan untuk mengakhiri hidupnya dengan meminum obat yang jumlahnya sangat banyak.²

Selain itu, akhir-akhir ini film yang banyak menarik perhatian masyarakat di Indonesia tentang *body shaming* ialah film yang dikemas oleh Ernest Prakasa dan diperankan oleh entertainer Indonesia Reza Rahardian dan Jessica Mila, dengan film yang berjudul *Imperfect* film ini menggambarkan bahwasannya *body shaming* adalah isu yang tidak main-main yang terjadi di

<bitstream/123456789/52269/1/RIDA%20PUTRIANA%20SARI-FDK.pdf>. Di akses pada 8 Mei 2022.

² Televisi UI, "Bene", (Youtube Film pendek), diunggah pada tanggal 12 Agustus 2019, diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=xUdQYVCg6Vw> pada tahun 2022.

kancah publik. Film ini menyadarkan kita bahwa keanehan *body shaming* sering terjadi namun kita terlalu lalai dan tidak peduli dengan efek *body shaming* ini.

Melalui filmnya, Ernest menyampaikan kepada publik bahwa banyak efek yang muncul dari *body shaming* ini, yang membawa banyak anak muda yang terkena dampak menghebohkan dan orang-orang yang bersangkutan. Dari film tersebut, kita dapat mengambil pesan etis bahwa keadaan orang lain meskipun faktanya mereka sudah dewasa adalah hal yang sangat halus dan secara signifikan mempengaruhi kehidupan mereka, dan dapat menghambat keberanian mereka.³

Dalam pandangan agama islam, pembicaraan mengenai *body shaming* juga dijelaskan dalam Q.S. surat Al-Hujurat ayat 11, yang berbunyi sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا
خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا
تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ
الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ

Artinya : Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olokkan) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela satu sama lain dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk

³ Ernest Prakasa, “*imperfect*”, (film youtube), diunggah pada tanggal 29 November 2018, diakses dari <https://youtu.be/GolNpcit4RE> pada tanggal 30 Mei 2020.

panggilan adalah (panggilan) yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barangsiapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.⁴

Dalam surat diatas dapat kita ketahui bahwa janganlah kita mencela dirimu sendiri, maksudnya ialah mencela antara sesama mukmin karena orang-orang mukmin seperti satu tubuh. Panggilan yang buruk ialah gelar yang tidak disukai oleh orang yang digelari, seperti panggilan kepada orang yang sudah beriman, dengan panggilan seperti: Hai fasik, Hai kafir dan sebagainya.

Seperti yang kita ketahui, bahwa hal-hal seperti ini kerap kali terjadi di sekitar kita, seperti di sekolah, perguruan tinggi, lingkungan kerja, dan yang paling mengejutkan hal ini pun terjadi di media sosial. Orang-orang yang sering memberikan komentar negatif jika ada yang dianggap tidak cocok dengan model ini. Umumnya pernyataan negatif adalah sebagai foto fisik seseorang, misalnya hitam, gemuk, pendek, badan bungkuk, rambut bergelombang, dan lain-lain. Tanpa mereka sadari, dalam jangka panjang ucapan *negative* seperti itu dapat mempengaruhi kondisi mental seseorang, apalagi jika dilakukan secara terus-menerus.

Maka ketidakpuasan akan bentuk tubuh menjadikan banyak orang seringkali salah menilai bentuk tubuhnya, khususnya pada saat masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang paling banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan teman-teman sebaya, sehingga hal itu yang menjadi faktor yang mempengaruhi terbentuknya kepribadian, sikap hingga konsep diri yang menjadi aspek penting dalam diri remaja. Adanya interaksi hingga pencarian identitas diri pada remaja, tentu akan ditemukan hal-hal yang negatif atau yang tidak diinginkan. Misalkan saja dari teman sebaya, yang melakukan tindakan intimidasi hingga merugikan diri remaja tentu itu akan berpengaruh pada proses perkembangannya.

Remaja menjadi fase yang sangat menarik, karena pada masa ini terjadi banyak perubahan baik secara psikis maupun fisiknya. Perubahan-perubahan yang terjadi terkadang dianggap aneh dan seringkali menimbulkan kebingungan

⁴ QS. Al Hujurat 49: Ayat 11. Diakses <https://www.merdeka.com/quran/al-hujurat/ayat-11>. Pada Februari 2022.

sehingga menimbulkan gejala emosi dan tekanan jiwa yang dengan demikian akan menjadikannya mudah menyimpang dari aturan dan norma yang berlaku ditengah masyarakat.⁵

Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja meliputi perubahan emosi, cara berpikir dan perubahan pada fisiknya. Salah satu perubahan yang dialami remaja yang tampak sangat signifikan adalah perubahan pada fisiknya, perubahan ini jelas sekali sangat terlihat. Pada anak laki-laki akan tumbuh jakun di lehernya disertai suara serak atau berat, rambut halus mulai tumbuh di bagian tubuh tertentu, biasanya terjadi pertumbuhan tinggi badan yang drastis. Lain halnya dengan perubahan fisik pada remaja putri, remaja putri yang memasuki masa remaja akan terjadi menstruasi. Tanda-tanda perkembangan seks pada remaja putri dapat dilihat dari payudara, rambut halus diketiak dan di sekitar kemaluan mulai muncul.

Perubahan fisik ini memang memiliki tantangan yang sedikit rumit ditambah lagi dengan kondisi remaja yang memiliki kecenderungan mulai membangun hubungan sosial dengan teman sebaya.⁶ Hal ini di pandang karena banyak sekali teman sebaya yang sering kali menyinggung perkara fisik dalam menjalin pertemanan meski tidak terus menerus sifatnya negatif. Banyak dari teman dekat dalam usia remaja sering kali menjadikan fisik sebagai bahan candaan, tidak jarang ada yang memanggil temannya sendiri dengan kondisi fisik yang paling menonjol yang temannya miliki. Tanpa disadari pada hakikatnya kondisi seperti ini termasuk kedalam kasus *body shaming*.

Dalam pergaulan dengan teman sebaya, baik melalui sosial media maupun pergaulan di lingkungannya remaja sering melakukan komunikasi dalam bentuk penilaian terhadap tubuh dan keadaan orang lain. Remaja sangat membutuhkan pendamping dalam pengembangan diri sehingga tidak dapat dielakkan bahwa cara pandang terhadap sesuatu tidak dapat dihindarkan dari percakapan dalam kekerabatan. Mulai dari masalah kekaguman terhadap gender

63. ⁵Zulkifli L, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), h.

⁶ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*,(Jakarta: Kencana, 2011), h. 234.

lain yang jelas-jelas terkait erat dengan tubuh seseorang, hingga anak muda yang bisa melibatkan fisik sebagai bahan pembicaraan. Apalagi yang terjadi pada kaum perempuan, hal yang menjadi sorotan bagi perempuan adalah kegemukan. Sehingga tidak mengherankan jika ketidakpuasan tubuh lebih banyak terjadi pada perempuan dari pada laki-laki. Hal inilah yang menyebabkan perempuan menjadi kelompok yang paling rentan dan potensial mengalami *body shaming*.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada 5 remaja di Perumahan Gunung Pinang Permai, ternyata para remaja tersebut mengalami perlakuan *body shaming* yang dilakukan oleh teman-temannya. *Body shaming* yang dirasakan oleh mereka cukup berbeda-beda, ada yang dikatakan “*blacky*”, ada yang dipanggil dengan sebutan “cungkring” karena dia memiliki badan yang sangat ramping, serta ada juga yang disebut “dut” karena ia memiliki badan yang besar. Sehingga istilah-istilah tersebut pada dasarnya memang merujuk pada definisi dari *body shaming* itu sendiri. Seperti apa yang telah dikatakan oleh LAU, bahwa ia sering menerima ejekan yang tidak senonoh dari teman-temannya mengenai bentuk tubuh yang dimilikinya. Sehingga hal tersebut membuat kepercayaan dirinya menurun dan cukup berdampak pada kehidupan sosialnya.

Dari apa yang telah disampaikan di atas, peneliti berpandangan bahwa *body shaming* ini memiliki dampak yang cukup berpengaruh terhadap diri seseorang, khususnya pada remaja putri di Karangtaruna Adigana Arutala Perumahan Gunung Pinang Permai. Sehingga isu mengenai *body shaming* merupakan isu yang cukup serius untuk dapat dibahas lebih jauh.

Oleh karenanya, berdasarkan hal tersebut peneliti sangat tertarik untuk meneliti mengenai bagaimana pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja putri secara khusus, maka penelitian ini penulis beri judul **“DAMPAK BODY SHAMING TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PUTRI DI KARANGTARUNA ADIGANA ARUTALA”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana gambaran umum *body shaming* yang terjadi pada usia remaja di Karangtaruna Adigana Arutala?
2. Apa saja dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja putri di Karangtaruna Adigana Arutala?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti dari penelitian yang dilakukan ialah:

1. Untuk mengetahui gambaran umum *body shaming* yang terjadi pada usia remaja di Karangtaruna Adigana Arutala.
2. Untuk mengetahui bagaimana dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri remaja putri di Karangtaruna Adigana Arutala.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teoritik khususnya terkait efek psikologis dari perilaku *body shaming*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pembaca dan juga dapat membantu agar masyarakat umum dapat lebih memperhatikan dan peka terhadap *body shaming* yang terjadi dilingkungan sosial. Diharapkan masyarakat dapat mendukung pembentukan mental yang lebih sehat bagi remaja. Penelitian ini juga berharap agar masyarakat bisa mulai menerima perbedaan apapun itu serta tidak mudah menilai orang lain dengan alasan bahwa perbedaan yang mereka miliki.

E. Definisi Operasional

1. Dampak

Dampak adalah akibat, imbas atau hasil yang terjadi (baik negatif maupun positif) dari suatu kegiatan yang dilakukan oleh satu/kumpulan yang melakukan kegiatan tertentu.

2. *Body Shaming*

Tindakan mengomentari penampilan fisik diri sendiri maupun orang lain. *Body shaming* adalah tindakan mencela dan mempermalukan seseorang dengan penghinaan atau komentar negatif tentang bentuk atau ukuran tubuh seseorang. Contoh *body shaming* adalah penyebutan gemuk, pesek, cungring, rambut kriting dan lain-lain terkait dengan penampilan fisiknya.

3. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu mempunyai keyakinan akan kemampuan, kekuatan, dan keterampilan yang dimilikinya sehingga tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat melakukan segala sesuatu yang diinginkan tanpa terpengaruh orang lain dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan.

4. Remaja

Masa remaja adalah suatu periode transisi dari masa awal kanak-kanak hingga masa remaja, yang dimasuki pada usia kira-kira hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun hingga 22 tahun.