BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Usia remaja yaitu proses perubahan dari usia anak-anak menuju usia dewasa. Proses perubahan tersebut mencangkup 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. 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)..

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 altelis, 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 (Fazriyani & Rahayu, 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 sehingga berpengaruh pada kesehatan mental. Kesehatan mental sendiri di definisikan sebagai keadaan saat

seseorang mampu berkembang secara mental, spiritual, fisik dan sosial (Fazriyani & Rahayu, 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 posisitif 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 et al., 2019).

Pada tahun 2015 di Indonesia ada sebanyak 206 jumlah kasus body shaming dan semakin meningkat menjadi sebanyak 966 kasus pada tahun 2018. Pada tahun 2018 polisi bisa menyelesaikan 374 kasus body shaming dari 966 kasus yang ada, sisanya hingga saat ini kasus tersebut belum dapat terselesaikan. KPAI mencatat berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada tahun 2019 sebanyak 68% kasus body shaming dilakukan oleh siswa SMK di Indonesia (Rahmasari & Pratama, 2020).

Berdasarkan hasil survey ZAP Clinic pada tahun 2020 didapatkan bahwa sekitar 62,2% responden mengatakan pernah menjadi korban body shaming. Responden yang berusia 13-22 tahun menjadi korban body shaming terbanyak dengan persentase yaitu 67,8%. Hasil survey yang dilakukan Putri, dkk (2018) ditemukan sebanyak 96% siswa SMA pernah menjadi korban

ataupun pelaku body shaming. Sedangkan hasil survey Body Peace Resolution yang dilakukan oleh Yahoo! Health tahun 2016 menunjukkan bahwa sekitar 94% remaja perempuan mendapat perlakuan body shaming, sedangkan remaja laki-laki hanya sekitar 64% (Anggraeni et al., 2018).

Bentuk 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).

Berdasarkan survey awal yang penulis lakukan secara acak kepada sepuluh orang pelajar di SMAN 1 Limboto tentang *body shaming* yang penulis angkat pada penelitian ini, ditemukan bahwa semua pelajar tersebut pernah menjadi korban dan juga pelaku *body shaming*. Ini menunjukkan bahwa siapapun tanpa disadari ataupun disadari pernah melakukan dan juga mendapat tindakan *body shaming*. Lima dari sepuluh orang pelajar pernah mendapatkan perlakuan *fat/skinny shaming*, tiga orang pelajar diantaranya sering di ejek jelek oleh teman-temannya dan dua orang pelajar lainnya mengaku mendapatkan *body shaming* karena jerawat mereka. Ketika ditanyakan lebih lanjut, beberapa mengatakan jika ia menjadi malu dengan kondisi tubuhnya. Selain itu, ditemukan juga bahwa tujuh dari sepuluh pelajar tidak mengalami trauma dan juga tidak melakukan perlawanan setelah mendapatkan perlakuan body shaming. Namun, tiga diantara sepuluh pelajar tersebut melakukan perlawanan dengan memarahi atau menegur dan membalas melakukan *body shaming* juga. Sembilan dari sepuluh pelajar mengatakan jika *body shaming* merupakan hal yang lumrah. Mereka menganggap tindakan body shaming bukanlah tindakan yang serius, melainkan hanya candaan belaka. Padahal *body shaming* ini sudah termasuk kedalam jenis tindakan bullying secara verbal.

Hal tersebut sebagaimana telah Allah SWT jelaskan di dalam QS. Al-Ḥujurāt(49):11

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسٰٓى اَنْ يَّكُوْنُوْا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاۤءٌ مِّنْ نِّسَاۤءٍ عَسٰٓى اَنْ يَّكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّۚ وَلَا تَلْمِزُوْٓا اَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوْا بِالْاَلْقَابِۗ بِئْسَ الِاسْمُ الْفُسُوْقُ بَعْدَ الْاِيْمَانِۚ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَاُولٰۤىِٕكَ هُمُ الظّٰلِمُوْنَ ﴿١١﴾

Artinya :

Wahai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik daripada mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok itu) lebih baik daripada perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) fasik setelah beriman. Siapa yang tidak bertobat, mereka itulah orang-orang zalim.

Data awal yang diperoleh dari SMAN 1 Limboto Kabupaten Gorontalo berdasarkan hasil skrining tahun 2019 yang dilakukan terhadap 1247 siswa dengan menggunakan instrumen SDQ (*Strength and Difficult Quisionare*) dengan siswa yang berhasil di skrining sebanyak 993 siswa. Dari 993 siswa yang di skrinning, siswa SMA Negeri 1 Limboto merupakan siswa terbanyak yang berhasil diskrining yakni sebanyak 264 siswa dengan hasil skrining diperoleh sebesar 6% siswa menggambarkan hasil *borderline* dan abnormal pada skor kekuatan dan 40,9% border line dan abnormal pada skor kesulitan. Pada saat pelaksanaan skrining tersebut didapatkan ada 2 siswa dengan riwayat self harm bahkan percobaan bunuh yang merupakan siswa di SMA Negeri 1 Limboto.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait Hubungan Perilaku *Body Shaming* Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMAN 1 Limboto.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis menjabarkan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, menyebabkan mudahnya gaya hidup masyarakat asing yang mudah diakses oleh para

remaja, kerap kali fisik menjadi salah satu penilaian utama setiap orang, terutama pada remaja putri.

2. Banyak remaja yang dipermalukan oleh orang lain sehubungan dengan komentar tentang tipe tubuh mereka yang tidak sesuai dengan standar kecantikan masyarakat.
3. Berdasarkan survey awal yang penulis lakukan terdapat beberapa siswa mengatakan jika body *shaming* merupakan hal yang lumrah. Mereka menganggap tindakan body *shaming* ini bukanlah hal yang serius melainkan hanya candaan belaka.
4. Terjadinya body shaming pada remaja menyebabkan rendahnya kepercayaan diri dan membuat individu merasa tidak nyaman dengan penampilan fisik yang sebenarnya.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut "Hubungan Perilaku *Body Shaming* Terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMAN 1 Limboto"?

1.4 Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi perlakuan *body shaming* pada remaja
2. Mengidentifikasi kesehatan mental remaja
3. Menganalisis hubungan body shaming terhadap kesehatan mental remaja

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan menjadi dasar informasi terkait bagaimana Hubungan Perilaku *Body Shaming* terhadap Kesehatan Mental Remaja di SMAN 1 Limboto.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan belajar dalam menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan melalui proses pengumpulan data-data dan informasi ilmiah untuk kemudian di kaji, diteliti, dianalisis, dan disusun dalam karya tulis ilmiah yang informative serta menambah kekayaan intelektual.

2. Bagi remaja

Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang kesehatan mental, membantu remaja untuk mengenali body shaming dan meningkatkan keterampilan remaja dalam mengatasi masalah kesehatan mental serta meningkatkan kualitas hidup remaja.

3. Bagi masyarakat

Membantu mengurangi stigma dan diskriminasi terhadap orang dengan body shaming, dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan