

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja menurut *World Health Organization* (WHO, 2023) didefinisikan sebagai individu yang berada pada rentang usia 10-19 tahun. Pada masa ini remaja mengalami perkembangan secara fisik, kognitif, emosional, moral, identitas, intelektual, sosial dan kemandirian yang pesat. Hal tersebut yang memengaruhi cara remaja merasakan, berpikir dan mengambil keputusan serta berinteraksi dengan dunia di sekitarnya. Remaja cenderung memiliki gambaran tentang diri mereka, mengenali aspek yang berbeda di dalam diri mereka, terorganisir, konsisten dan juga terjadinya permulaan pubertas sebagai bagian dari periode pematangan otak yang dialami (Dolenc, 2019; Delevicht & Wilbrecht, 2020). Berbagai gejolak dan permasalahan akan dihadapi remaja akibat kondisi psikososial remaja yang sedang mencari nilai-nilai baru dalam hidupnya, sebagian akan bertolakbelakang dengan nilai-nilai yang berlaku dalam keluarga maupun masyarakat yang dapat menyebabkan remaja berada pada kondisi emosional yang labil (Ali, 2020).

Perubahan yang dialami remaja pada masa pubertas meliputi perubahan fisik, perasaan, pergaulan, dan pikiran yang berlangsung beberapa tahun. Perubahan ini diikuti dengan perilaku mereka seperti mulai tertarik terhadap lawan jenis serta tumbuhnya kemandirian yang ditunjukkan dengan perilaku lebih memilih teman sebaya daripada orangtua remaja itu sendiri (Ali, 2020). Di masa

remaja, individu perlahan mengubah penampilannya dengan melihat media sosial dan lingkungan sekitarnya, oleh karena itu banyak remaja yang mengikuti standar kecantikan yang ada di lingkungannya (Ifdil et al., 2017). Akan tetapi, remaja tidak menyadari bahwa mereka harus memiliki kemampuan untuk menerima keadaan dirinya, jika remaja tidak memiliki kemampuan tersebut maka remaja akan mengalami citra tubuh yang rendah (Ramanda et al., 2019).

Ketika remaja memiliki citra tubuh yang rendah, mereka cenderung akan mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan di masa perkembangannya karena mereka tidak memiliki ketidakpercayaan atas dirinya sendiri (Novita, 2021). Hal tersebut dapat berujung ke evaluasi negatif terhadap diri sendiri, ansietas hingga gangguan makan (Marizka et al., 2019). Remaja putri cenderung lebih mudah merasakan citra tubuh yang rendah dibandingkan remaja putra (Frederick et al., 2019). Ketidakpuasan citra tubuh akan membuat remaja putri mengubah penampilan fisik mereka sesuai dengan standard kecantikan yang ada di lingkungannya. Remaja putri melakukan hal tersebut untuk diterima di lingkungannya. Mengubah penampilan fisik dengan melakukan diet ketat, memakai produk kecantikan, olahraga hingga melakukan operasi dapat dilakukan (Novitasari & Hamid, 2019). Studi terbaru menemukan bahwa 24-46% remaja putri dan 12-26% remaja putra dilaporkan menunjukkan ketidakpuasan terhadap tubuh mereka sendiri (Prince et al., 2024). Penelitian yang dilakukan menemukan bahwa orang dengan citra tubuh negatif cenderung diakibatkan oleh perilaku *body shaming* (Dousti & Hosseininia, 2021).

Body shaming adalah tindakan atau praktik penghinaan, mengkritik seseorang dengan melontarkan komentar-komentar yang mengejek atau mengkritik tentang bentuk, warna atau ukuran tubuh orang lain (Schlüter et al., 2023). *Body shaming* menyebabkan situasi yang mana seseorang dibuat untuk memahami, berpikir dan merasa bahwa dia “tidak normal” dalam komunitas di mana semua orang atau sebagian besarnya tinggal bersama (Mustafa et al., 2022). *Body shaming* yang didapatkan seseorang dari orang lain akan memberikan pengaruh negatif seperti membuat individu merasa tertekan dan memiliki kekhawatiran berlebihan terhadap tubuhnya sendiri. Prevalensi survey terbaru yang dilakukan di Indonesia, ditemukan sebanyak 94,8% remaja memiliki citra tubuh negatif setelah mengalami *body shaming*, yang termasuk dalam persentase tinggi. Remaja putri memiliki perhatian yang lebih besar terhadap penampilan fisik dan tekanan dari lingkungannya (Rodgers et al., 2023). Dari studi penelitian yang telah dilakukan di salah satu daerah di Provinsi Jawa Barat dengan responden sebanyak 168 orang remaja, ditemukan hasil sebanyak 34,6% remaja putra yang memiliki citra tubuh positif dan sebanyak 61,2% dari remaja putri memiliki citra tubuh yang negatif, yang mana hasilnya lebih banyak remaja putri yang merasakan citra tubuh negatif saat mengalami *body shaming* (Novitasari & Hamid., 2021). Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perilaku *body shaming* berdampak pada citra tubuh yang rendah pada remaja.

Data yang dikutip UNESCO berdasarkan *Global School Student Health Survey* (GSHS) pada Oktober 2018 menunjukkan bahwa 144 negara telah melaporkan 16,1% remaja mendapatkan pelecehan terkait fisik. Berdasarkan hasil

penelitian yang dilakukan oleh Pratama & Rahmasari (2020) menunjukkan bahwa jumlah kasus *body shaming* pada tahun 2015 sebanyak 206 kasus, kemudian meningkat pada tahun 2018 sebanyak 966 kasus. KPAI mencatat berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada tahun 2019 sebanyak 68% kasus *body shaming* dilakukan oleh peserta didik menengah atas di Indonesia (Pratama & Rahmasari, 2020). Penelitian yang juga dilakukan pada survey *ZAP Clinic* tahun 2020, didapatkan bahwa sekitar 62,2% responden mengatakan pernah menjadi korban *body shaming* (Azizah et al., 2024). Di Kota Padang, kasus *body shaming* telah menjadi perhatian serius, terutama di kalangan remaja. Berdasarkan data yang tersedia, Kota Padang mencatat terdapat 71 kasus *bullying* pada remaja dari tahun 2019 hingga Juni 2023, dengan *body shaming* sebagai salah satu bentuk penghinaan secara verbal yang sering terjadi. Dari hasil penelitian dan survey yang dilakukan di SMP Negeri di Kota Padang, didapatkan 8 dari 10 siswa sering mengalami penghinaan secara verbal berupa ejekan serta panggilan berupa ejekan bentuk tubuh (P2TP2A, 2023). Dari data yang dijelaskan berikut telah menunjukkan bahwa tingginya kejadian *body shaming* pada remaja di Indonesia bahkan di dunia.

Body shaming dapat ditunjukkan dengan perilaku mengomentari bentuk fisik orang lain seperti bentuk (*fat atau skinny*), kulit, dan sebagainya meskipun tidak melakukan kontak fisik yang merugikan (Fauzia & Rahmiaji., 2019). Meskipun perilaku *body shaming* yang mengejek bentuk tubuh orang lain tampak sudah biasa terjadi, tetapi tindakan tersebut berdampak pada korban. Dampak *body shaming* dalam jangka waktu tertentu dapat memengaruhi mental remaja

seperti depresi, harga diri rendah dan citra tubuh yang rendah, kecemasan serta penarikan sosial (Naziro et al., 2021). *Body shaming* juga dapat terjadi di keluarga, komentar negatif dari orang tua atau saudara mengenai berat badan dan penampilan dapat berpengaruh terhadap citra tubuh seseorang. Demikian pula dengan teman sebaya yang juga dapat melakukan *body shaming* dalam bentuk ejekan dan pengucilan. Keinginan untuk diterima secara sosial membuat remaja rentan terhadap pengaruh teman sebaya, sehingga menimbulkan evaluasi negatif terhadap tubuhnya (Jones & Smolak, 2011). Bukan hanya itu, *body shaming* juga dapat terjadi di lingkungan sekolah. Diskriminasi yang mungkin didapatkan dari guru dan teman sekelas pada individu akan berdampak pada penurunan konsentrasi dan kinerja akademik sehingga menimbulkan lingkungan belajar yang tidak sehat (Zulkifli et al., 2023).

Selain itu *self-efficacy* juga berperan dalam masalah citra tubuh. *Self-efficacy* adalah keyakinan individu tentang kemampuannya sendiri memengaruhi bagaimana mereka berpikir, berperilaku, dan merasa (Johnson & Brown, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Kololo et al., (2012) menunjukkan bahwa rendahnya *self-efficacy* berhubungan dengan citra tubuh yang negatif. Ketika remaja mengalami stress interpersonal akibat citra tubuh negatif, remaja dengan *self-efficacy* yang rendah dapat beralih ke diet esktrim untuk menuju perubahan (Cain et al., 2019).

Tingkat *self-efficacy* yang tinggi memungkinkan pengambilan keputusan yang lebih baik, pelaksanaan tugas, proses informasi, perumusan tujuan dan pencapaian tujuan. Sedangkan, individu dengan *self-efficacy* yang rendah

seringkali memiliki ansietas, tidak berdaya, sedih, dan depresi (Kololo et al., 2012). *Self-efficacy* juga merupakan salah satu faktor yang memengaruhi peningkatan keyakinan bahwa seseorang dapat menyelesaikan masalah, serta meningkatkan inisiatif dalam mengambil tindakan untuk penyelesaian masalah (Kololo et al., 2012). Hasil penelitian yang dilakukan di Iran menunjukkan bahwa *self-efficacy* berhubungan dengan citra tubuh yang negatif akibat perilaku *body shaming* (Hosseini et al., 2024).

Hasil studi penelitian yang dilakukan peneliti terkait dengan pengalaman *body shaming* melalui wawancara bersama 10 orang remaja putri MAN 2 Kota Padang didapatkan responden yang diwawancarai mengatakan bahwa 7 dari 10 responden mengaku pernah mengalami perilaku *body shaming* baik itu dari teman maupun keluarganya. Dari 7 orang remaja putri tersebut, 4 diantaranya mengatakan minder terhadap bentuk tubuhnya yang gemuk sementara 3 lainnya mengatakan minder karena wajahnya yang tidak secantik teman-temannya. Dari 7 orang remaja putri tersebut 4 diantaranya mengaku bahwa pengalaman *body shaming* yang mereka rasakan memengaruhi cara pandang terhadap diri mereka menjadi negatif sehingga berpengaruh terhadap kepercayaan diri mereka dalam melakukan sesuatu. Diantaranya juga pernah melakukan diet ekstrim untuk mencapai tubuh ideal seperti yang diinginkan.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan dan studi pendahuluan yang telah dilakukan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui Hubungan Antara Perilaku *Body Shaming* dengan Citra Tubuh yang Dimediasi oleh *Self-Efficacy* pada Remaja Putri di MAN 2 Kota Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa permasalahan penelitian adalah meneliti adanya Hubungan Antara Perilaku *Body Shaming* dengan Citra Tubuh yang Dimediasi oleh *Self-Efficacy* pada Remaja Putri di MAN 2 Kota Padang.

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian adalah untuk mengetahui hubungan, arah, dan kekuatan antara perilaku *body shaming* dengan citra tubuh yang dimediasi oleh *self-efficacy* pada remaja putri di MAN 2 Kota Padang.

b. Tujuan Khusus

1. Diketahui skor rerata perilaku *body shaming* pada remaja putri di MAN 2 Kota Padang
2. Diketahui skor rerata citra tubuh pada remaja putri di MAN 2 Kota Padang
3. Diketahui skor rerata *self-efficacy* pada remaja putri di MAN 2 Kota Padang
4. Diketahui hubungan, arah dan kekuatan hubungan antara perilaku *body shaming* dengan citra tubuh pada remaja putri di MAN 2 Kota Padang
5. Diketahui hubungan antara perilaku *body shaming* dengan citra tubuh dimediasi oleh *self-efficacy* pada remaja putri di MAN 2 Kota Padang

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi mahasiswa keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan dan referensi kepustakaan untuk menambah ilmu pengetahuan terutama dalam bidang keperawatan jiwa.

b. Bagi institusi pelayanan keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan sumbangan penelitian mengenai isu untuk pengembangan kualitas pelayanan keperawatan jiwa.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan data dasar referensi tambahan untuk peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan hubungan antara perilaku *body shaming*, citra tubuh dan *self-efficacy*.

