

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa dimana terdapat perubahan atau transisi dari anak-anak ke dewasa, pada masa remaja Banyak terjadi perubahan salah satu perubahan yang dialami remaja yang tampak sangat signifikan adalah perubahan pada fisiknya. Perubahan fisik yang terjadi dengan cepat ini tentu saja memiliki tantangan tersendiri bagi remaja karena kondisi fisik bisa menjadi salah satu pembeda pada diri remaja (Damnik, 2020). Bentuk fisik yang tidak ideal seringkali membuat individu mendapatkan perlakuan *body shaming* baik dari teman sebaya maupun masyarakat sekitar. Perlakuan *body shaming* termasuk *bullying* secara verbal dengan membully bentuk tubuh seseorang (Dolezal, 2020). *Body Shaming* merupakan tindakan yang mengomentari atau mengeluarkan pendapat kepada seseorang ataupun diri sendiri mengenai tubuh yang dimilikinya. Kritikan yang diberikan bukanlah kritikan yang bersifat membangun, melainkan dengan maksud untuk menjatuhkan orang lain atau mempermalukannya melalui fisik yang dimiliki (Marliyani, 2020).

Prevalensi terjadinya *body shaming* secara global sekitar 25 hingga 35 persen (Gam, et al., 2020). Berdasarkan penelitian yang diadakan oleh Yahoo Health tahun 2022 yang diikuti oleh 2000 partisipan dengan rentang usia 13-64 tahun, 94% remaja putri dan 64% remaja putra mengaku pernah mengalami *body shaming* secara online (Miller, 2022). Kejadian *Body shaming* di Indonesia sendiri sudah masuk dalam kategori mengkhawatirkan, berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) tahun 2020 ditemukan sekitar 253 kasus

bullying (*body shaming*, dan fisik) sedangkan tahun 2021 ditemukan sebanyak 967 kasus dan tahun 2022 terdapat 1066 kasus penghinaan fisik atau *body shaming* (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2022). Berdasarkan survey *body positivity* oleh Parapuan (2022) yang dilakukan secara *online* terhadap 771 responden remaja perempuan, sebanyak 52,4% pernah mengalami *body shaming*.

Remaja yang mengalami *body shaming* akan mengalami berbagai dampak buruk, termasuk kesehatan jiwa, remaja yang mengalami ini akan mengalami perasaan malu pada awalnya dan lama-kelamaan akan menganggap dirinya tidak berguna (Pitayanti & Hartono, 2021). Perilaku *body shaming* ini bisa menjadikan seseorang merasa tidak nyaman terhadap kondisi fisiknya dan mulai menutup diri dari lingkungannya (Putri, 2022). Penelitian Murni & Ulandari (2020) menemukan ada hubungan perlakuan *body shaming* dengan perkembangan kesehatan mental dan emosional remaja. Penelitian Wulandari (2022) menemukan bahwa bahwa *body shaming* memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 11 Semarang. *Body shaming* dapat mempengaruhi kepercayaan dirinya dalam beradaptasi dengan lingkungan sehingga berisiko mengalami gangguan kesehatan mental dan emosional.

Upaya yang dapat mencegah dampak pada kasus *body shaming* dengan cara mengembangkan sikap saling menghormati sesama dalam hal apapun, menciptakan komunitas yang dapat mendukung *care bullying*, dan memberikan sarana konseling untuk mendukung para korban *bullying*. Keluarga juga harus ikut andil dalam mendorong remaja untuk menceritakan tindakan yang dialami, keluarga khususnya orang tua harus bisa menjadi tempat yang aman untuk bercerita masalah apapun. Sedangkan untuk mengatasi atau menghindari *body shaming* dengan cara merubah

gaya hidup, meningkatkan kualitas diri, berfikir positif, berusaha menerima kekurangan dan kelebihan pada diri sendiri, menjauh dari lingkungan orang yang sering melakukan *body shaming*. Oleh karena itu setiap individu untuk meningkatkan kepercayaan diri dengan beradaptasi di lingkungan dan karakter sesama individu lainnya (Lestari & Fitri 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada bulan Januari 2024 di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan didapatkan kejadian *body shaming* yang sampai ditangani oleh guru bimbingan dan konseling (BK) tahun 2023 sebanyak 13 kasus terbanyak dialami oleh siswa kelas XII sebanyak 8 kasus, 2 kasus dialami remaja kelas XI dan 3 kasus oleh remaja kelas X, dari 13 remaja yang mengalami kasus *body shaming* sebanyak 2 orang sempat tidak mau sekolah selama 1 minggu dimana kedua remaja tersebut adalah remaja kelas XII. Hasil wawancara dengan sebanyak 5 siswa dan 5 siswi, didapatkan hasil semua siswa mengetahui apa itu *body shaming*, Dari 10 siswa tersebut 8 (80%) 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. Informasi yang peneliti dapatkan dari Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan pada tahun 2023 terdapat satu orang siswa yang sampai pindah sekolah karena mendapat perlakuan *body shaming* yang menyebabkan siswa

tersebut tidak mau berbaur dengan teman-temannya dan selalu menyendiri. Upaya sekolah dalam mengurangi perilaku *bullying* yaitu menasehati, menegur, memberikan pendidikan karakter yang kuat melalui kegiatan pembelajaran, mengisi waktu luang dengan sesuatu yang bermanfaat misalnya ekstrakurikuler. Pada penelitian ini remaja yang dijadikan sampel adalah remaja kelas XII dengan pertimbangan kasus *body shaming* banyak terjadi pada remaja kelas XII dan skrining dengan kuesioner (Self Reporting Questionnaire) untuk remaja umur dari 15 tahun keatas dimana remaja kelas XII terbanyak berumur lebih dari 15 tahun.

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *body shaming* dengan kesehatan mental dan emosional remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah untuk penelitian ini adalah “Apakah Ada Hubungan *Body Shaming* dengan Kesehatan Mental Dan Emosional Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan Tahun 2024?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan *body shaming* dengan kesehatan mental dan emosional remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan Tahun 2024.

2. Tujuan khusus

- a Mengidentifikasi *body shaming* pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan Tahun 2024.

- b Mengidentifikasi kesehatan mental dan emosional remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan Tahun 2024.
- c Menganalisis hubungan *body shaming* dengan kesehatan mental dan emosional remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kuta Selatan Tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

a. Bagi institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai kajian keilmuan dalam analisis hubungan *body shaming* dengan kesehatan kesehatan mental dan emosional remaja

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan hubungan *body shaming* dengan kesehatan mental dan emosional remaja

2. Manfaat praktis

a. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada siswa untuk memperluas pengetahuan terhadap kejadian yang sering terjadi mengenai *body shaming* sehingga mahasiswa dapat meningkatkan harga diri yang positif

b. Bagi tempat penelitian

Hasil penelitian ini dapat digunakan dapat dijadikan acuan dalam pemberian pendidikan konseling mengenai kesehatan mental dan emosional pada remaja