

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Masa remaja ialah perpindahan pertumbuhan dari era kanak-kanak ke era dewasa. Pergantian pertumbuhan remaja dipengaruhi dengan perubahan biologis, kognitif, sosial, serta emosional. Masa remaja dibuktikan dengan tanggung jawab individu pada dirinya serta masyarakat. Meraih tanggung jawab pribadi ialah karakteristik era remaja yang diungkapkan lewat terbitnya aspek harga diri yang kental, ungkapan kegembiraan, serta keberanian yang tinggi. Transformasi yang dihadapi remaja ialah tanggung jawab masing masing dengan tujuan mengungkapkan dirinya dengan dewasa pada lingkungan sosial. Tetapi, proses pengekspresian dapat gagal pada sejumlah perkara, termasuk memandang tipe tubuh ideal (Novianti dkk., 2023).

Kecemasan sosial pada remaja adalah masalah umum yang dipicu oleh tekanan sosial, perubahan hormonal, dan pengalaman negatif. Kecemasan mampu mempengaruhi remaja dalam menghambat interaksi sosial, prestasi akademik, dan hubungan dengan orang lain. Hal ini menyebabkan ketakutan tidak rasional terhadap pandangan negatif orang lain. Remaja dengan yang memiliki masalah kesehatan mental terkait hal tersebut mungkin menghindari interaksi sosial, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan pembelajaran. Realita yang dihadapi remaja dapat berupa tekanan dalam mencapai prestasi akademik, perubahan fisik dan emosional pada remaja, faktor lingkungan, serta gangguan psikologis lainnya.

Keadaan semisal ini kerap kali menstimulasi hadirnya kecemasan di remaja, khususnya di remaja yang mempunyai rasa kurang percaya diri. Mayoritas individu merasa percaya diri, serta tidak merasa malu. Apabila kecantikan, perawatan tubuh, serta terkait kesehatan baik di pandangan orang lain. Persepsi secara umum seseorang hanya akan menerima seseorang jika memiliki bentuk tubuh yang 'ideal' juga berkaitan dengan rendahnya kepuasan terhadap tubuh. Individu merasa mendapat tekanan dari masyarakat untuk mencapai tubuh ideal dan cenderung memiliki kepuasan tubuh yang lebih rendah (Novianti dkk.,2023). Kecemasan selaku perasaan yang tak tetap serta khawatir ke yang tak jelas yang mengakibatkan seseorang menjauhi orang lain sampai remaja yang memiliki harga diri rendah nantinya kurang percaya saat memandang dirinya sendiri serta bersandar ke penerimaan lingkungan sosialnya (Wijaya, 2021).

*ZAP Beauty Index* (2020) mengungkapkan bahwa 62,2% wanita Indonesia pernah mendapati *body shamming*, dengan alasan terbanyak karena dianggap terlalu berisi (47%), dan kulit berjerawat (36,4%), wajah tembem (28,1%), warna kulit tidak cerah (23,3%), serta badan teramat kurus (19,6%). *Body shamming* dapat berdampak buruk pada Kesehatan mental dan emosional korban, seperti tekanan psikologis, rendah diri, ketidakpuasan terhadap penampilan, gangguan makan, hingga menurunnya kualitas hidup. Laporan ini disusun oleh *ZAP Clinic* bekerja sama dengan MarkPlus, Inc. berdasarkan survey online terhadap 6.460 perempuan di Indonesia yang dilaksanakan pada Juli-September 2019 di 35 Kabupaten/Kota.

Selanjutnya melalui *Kompas.com* (2022) mengabarkan bahwa penelitian yang dilakukan menemukan bahwa kelas kecemasan di perempuan yang tergolong generasi milenial sejumlah 44,3% dan 52,3 % pada generasi Z. Sedangkan penelitian pada berita tersebut menemui pria yang tergolong generasi milenial mempunyai tingkat kecemasan sejumlah 37,6%. Dalam publikasinya, penyebab generasi milenial dan Z mudah mengalami kecemasan dikarenakan generasi tersebut lahir dan tumbuh bersama teknologi yakni tuntutan gaya hidup dan standart fisik yang sempurna ditampilkan pada media sosial.

Pada wawancara yang dilakukan pada siswa-siswi SMA Harapan 3, mereka terpengaruhi oleh sosial media yang menuntut mereka untuk menjadi tampilan yang sempurna secara fisik. Jika tidak, mereka akan menjadi bahan cemoohan di sekolah, ejekan atau cemoohan disekolah membuat para siswa cemas akan penampilannya serta menjadi 'galau' untuk bisa di terima di lingkungan sekitarnya. Mereka kerap kali merasa kurang percaya diri yang menimbulkan tekanan secara psikis pada dirinya. Siswa tersebut tidak ingin bergaul dengan teman-temannya bahkan merasa cemas akan kondisi yang dimilikinya atau merasa bahwa mereka tidak layak untuk diterima.

Kecemasan sosial ialah perasaan tak nyaman dengan adanya beberapa orang lain, yang kerap disertai oleh rasa malu, yang berciri dengan kejanggalan atau kekakuan, hambatan, serta kecondongan dengan tujuan menjauhi komunikasi sosial Gatria (2024). Ciri yang dialami oleh penderita gangguan kecemasan sosial adalah takut diawasi, dihakimi dan dipermalukan saat berada di situasi sosial serta dampak buruknya takut berbicara didepan umum yang mengakibatkan seseorang menjadi pusat perhatian. Kondisi saat hadirnya kekhawatiran yang tinggi pada keadaan sosial sampai menjadikan seseorang tadi mempunyai rasa cemas di situasi sosial.

Aspek kecemasan sosial menurut Fitria & Lestari, (2023) terdiri dari pertama

kekhawatiran terkait evaluasi negatif (*Social Fear Of Negative Evaluation*) sebagai perasaan khawatir akan dinilai dan diperhatikan setiap gerak-gerik yang dilakukan, terutama saat akan melakukan atau mengatakan sesuatu yang memalukan. Kedua, penghindaran sosial serta rasa tertekan pada keadaan yang baru atau bersama orang asing (*Social Avoidance and Distress New*). Serta, penghindaran sosial juga rasa tertekan yang dialami bersama orang yang telah dikenal atau secara umum (*Social Avoidance and Distress General*).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial menurut Gatria (2024) terdiri dari tiga hal, yang pertama seseorang bisa mewarisi semua kerapuhan biologis dengan tujuan meningkatkan kecemasan atau kecondongan biologis dengan tujuan berperan amat terhambat secara sosial misalnya kejadian yang amat memunculkan stres, bisa jadi tidak bisa dikontrol serta maka nantinya memperbesar kerapuhan individu. Kedua, saat di kondisi stres, individu mungkin mendapati serangan panik dengan tiba tiba di sebuah keadaan sosial yang kemudian akan dihubungkan (dikondisikan) dengan sejumlah stimulus sosial. Seseorang mungkin mengalami sebuah trauma secara langsung yang menimbulkan peringatan diri seseorang yang menderita suatu kejadian. Kecemasan lalu bertumbuh (terkondisi) pada sejumlah situasi sosial yang persis atau serupa. Pengalaman sosial yang traumatik bisa jadi pula melebar balik ke sejumlah era sulit di masa kanak kanak. Pengalaman ini bisa menghadirkan kecemasan sosial serta panik yang dihadirkan ulang pada sejumlah situasi sosial di masa depan. *Body shaming* yang di lakukan oleh lingkungan menimbulkan kesan traumatik pada siswa, hal ini mengakibatkan terjadi kecemasan sosial pada siswa akan penampilannya, yang menuntut mereka harus selalu sempurna tampilan secara fisik agar dapat setara dengan teman-teman seusianya.

Menurut Ariviana (2021) menjelaskan bahwa *body shaming* adalah pelecehan yang berkaitan dengan penampilan memanfaatkan bahasa yang tidak pantas yang mengarah ke paras badan. Menurut Nuryuliza dkk., (2024) kondisi semisal ini yang kerap membuat individu tidak bisa menerima keadaan tubuhnya dengan apa adanya sampai *body image*-nya menjadi negatif. *Body shaming* merupakan perlakuan ketika kekurangan seseorang dinilai selaku sesuatu yang buruk oleh orang lain berdasarkan tampilan badannya dan tergolong kekerasan verbal berupa ucapan menyakitkan atau mempermalukan yang berdampak pada kondidi psikologis korban (Rusyda dkk.,2022). Terdapat segi positif dari perlakuan *body shaming* yakni dengan membenahi citra individu apabila disupport dengan mekanisme koping yang sesuai atau positif, tetapi apabila mekanisme koping yang tercipta itu negatif maka nantinya memperparah psikis dari

korban. Sejumlah kasus terkait *social anxiety* ini tinggi ada di umur anak serta remaja pula. Survei nasional terkait kesehatan mental remaja yang disebabkan *body shaming*.

Aspek dari *body shaming* menurut Gilbert dan Miles (dalam Fauziah, 2022) meliputi aspek kognitif yakni yaitu pandangan pada tubuh, perasaan menarik atau tak menarik, kenyamanan pada semua penampilan. Kedua, orientasi penampilan yaitu yaitu memperkirakan perhatian individu pada penampilan serta upaya individu dengan tujuan membenahinya. Ketiga, kepuasan pada bagian badan (*body area satisfaction*) misalnya muka, rambut, paha, pinggul, kaki, pinggang, perut, berat badan maupun tinggi badan. Juga, pengelompokan size badan (*self-classified weight*) adalah cara individu melihat, mempersepsi, serta menilai berat badannya.

Penelitian yang dilakukan penelitian Pitayanti (2021), tentang korelasi *body shaming* dengan kecemasan sosial pada remaja di SMAN Tegalombo menemukan di mana hadirnya korelasi *body shaming* dengan kecemasan sosial dengan keeratan jalinan antara dua variabel tergolong di kategori sedang. Temuan statistik *Product Moment* didapatkan nilai *p value* sejumlah  $0,012 < 0,05$  serta nilai  $r = 0,833$ , nilai ini dirangkum bahwa ada korelasi antara *body shaming* dengan kecemasan sosial remaja. Kecemasan sosial ialah termasuk efek dari perlakuan *body shaming* sampai dibutuhkan perhatian untuk remaja serta seluruh pihak yang ada di sekeliling remaja pada perlakuan *body shaming*, bias menyikapi dampak yang dihadirkan kecemasan sosial yang berlangsung pada pergaulan. Juga, tidak mengakui perlakuan *body shaming* selaku perkara yang dinilai remeh serta butuh pengawasan agar tak dijadikan selaku suatu kebiasaan di kehidupan keseharian.

Penelitian selanjutnya oleh Joae dkk., (2024) memanfaatkan sketsa analitik serta pendekatan *cross sectional* pada 200 mahasiswa tahun pertama Universitas Sari Mulia yang ditentukan dengan metode *proportional random sampling* memanfaatkan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Temuan uji reliabilitas *alpha Crobach* dikatakan reliabel dengan nilai 0,79. Hipotesis dianalisis dengan uji *chi square*. Mayoritas mahasiswa baru Universitas Sari Mulia Banjarmasin pernah mendapati *body shaming* sejumlah 112 orang (52%), menemui kecemasan tingkat ringan sejumlah 121 orang (60,5%).

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah adanya hubungan positif dan signifikan antara *body shaming* dengan kecemasan sosial dengan asumsi bahwa bertambah tinggi *body shaming* maka bertambah tinggi kecemasan sosial pada siswa SMA Harapan 3. Dan begitu pula bertambah rendah *body shaming* yang dihadapi siswa nantinya bertambah rendah kecemasan sosial pada siswa SMA Harapan 3. Berdasarkan uraian diatas maka

peneliti mengangkat judul “Hubungan Antara *Body shaming* dan Kecemasan Sosial Pada Siswa SMA Harapan 3”.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah di riset ini yakni “bagaimana hubungan *body shaming* terhadap kecemasan sosial pada siswa SMA Harapan 3?”

## 1.3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilaksanakannya riset ini yakni melihat bagaimana hubungan *body shaming* terhadap kecemasan sosial pada siswa SMA Harapan 3.

## 1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapatkan dari studi ini yakni:

### a. Manfaat bagi Siswa

Riset ini kelak akan berperan sebagai bahan masukan dan menjadi edukasi mengenai kecemasan yang dihadapi siswa serta tindakan pencegahan guna mengatasi permasalahan *body shaming* yang dialami siswa

### b. Manfaat bagi sekolah

Riset ini diinginkan bisa menghadirkan pengetahuan atau masukan khususnya pihak sekolah untuk dapat mengatasi masalah terkait dengan kecemasan sosial dan *body shaming* di lingkungan sekolah.

### c. Manfaat bagi Universitas

Hasil studi ini diinginkan bisa dimanfaatkan selaku rujukan atau sumber data di riset selanjutnya mengenai hubungan *Body shaming* dengan kecemasan sosial pada siswa serta sebagai bentuk kontribusi universitas terhadap sekolah maupun siswa di SMA Harapan 3.