

ORIGINAL ARTICLES

HUBUNGAN BODY SHAMING DENGAN KECEMASAN REMAJA DI SMAN TEGALOMBO KECAMATAN TEGALOMBO KABUPATEN PACITAN

1. Asrina Pitayanti, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun, Email : asrinapitayanti44@gmail.com
2. Aris Hartono, Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun, Email : hartonoars@gmail.com
Korespondensi : asrinapitayanti44@gmail.com

Abstract

Body shaming merupakan sikap atau perilaku dalam mengomentari dan mengkritik secara negatif bentuk tubuh dan penampilan terhadap orang lain maupun diri sendiri. Body Shaming berbahaya karena berdampak pada munculnya afek-afek yaitu merasa cemas, malu, tidak percaya diri, marah, harga diri rendah, , gangguan makan, benci terhadap penampilan diri dan gangguan kejiwaan lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan body shaming dengan tingkat kecemasan diri remaja di SMA Negeri Tegalombo Kecamatan Tegalombo Kabupaten Pacitan. Desain penelitian adalah analisis korelasi dengan pendekatan Cross Sectional. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa siswi SMA Negeri Tegalombo sejumlah 342 orang dan didapatkan sampel sebanyak 184 siswa. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan Probably Sampling dengan Stratified Random Sampling. Tingkat body shaming pada remaja di SMAN Tegalombo sebagian besar dalam kategori sedang, dan tingkat kecemasan remaja sebagian besar dalam kategori tingkat sedang. Hasil uji statistik Spearman Rank didapatkan nilai P value sebesar $0,012 < 0,05$, nilai ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara body shaming dengan kecemasan remaja. Kecemasan merupakan salah satu dampak dari perlakuan body shaming sehingga diperlukan perhatian bagiseorang remaja dan semua pihak yang berada disekitar remaja terhadap kasus perlakuan body shaming, bisa menyikapi resiko yang ditimbulkan kecemasan yang terjadi dalam pergaulan, serta tidak menganggap perlakuan body shaming sebagai hal yang dipandang sepele dan perlu pengawasan supaya tidak dijadikan sebagai suatu kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari

Kata kunci : Body Shaming, Kecemasan, Remaja

Pendahuluan

Body shaming pada remaja akan membuat remaja mengalami kecemasan terhadap kondisi dirinya. Body Shaming bisa menyebabkan seseorang remaja rentan pada kasus dismorfik tubuh atau body dismorfik disorder (dolezal, 2015). Masalah gangguan dismorfik tubuh membuat individu merasa bahwa ada yang negative pada dirinya. Hal ini dikaitkan dengan pikiran individu mengalami kekacauan pikiran yaitu merasa dirinya ada kekurangan, istilah ini disebut distorsi kognitif (Burn, 1998). Sedangkan, pada remaja sedang mencari jati diri atau identitas. Masa remaja banyak terjadi perubahan seperti pertumbuhan berat badan, tinggi badan, proporsi bentuk tubuh, serta kematangan seksual. Remaja merupakan sosok yang mudah sensitif dan emosional sehingga mereka akan sangat sensitif terhadap berbagai masalah terutama masalah harga diri dan bentuk tubuh, remaja akan mudah tersulut emosi jika harga diri dan bentuk tubuhnya disinggung (Papalia, Old, & Feldman, 2008)

Gunarsa (2003) menyatakan bahwa kecemasan sebagai perasaan yang tidak menentu dan takut kepada yang tidak jelas yang menyebabkan individu menghindari orang lain sehingga remaja yang mempunyai harga diri rendah agak kurang yakin dalam menilai dirinya sendiri dan tergantung pada penerimaan lingkungan sosialnya. Perasaan tertekan atau ketegangan emosi bisa berkaitan transisi dari masa kanak-kanak menuju remaja. maka dapat diambil kesimpulan dari kecemasan sosial merupakan sebuah perasaan yang kurang nyaman pada seseorang karena harus berinteraksi sehingga akan berdampak buruk secara berlebihan seperti akan dipermalukan atau bahkan menjadi pusat perhatian jika dirinya memiliki banyak kekkurangan.

Remaja yang cenderung mempunyai harga diri, terkadang dapat merasa kurang yakin dalam menilai dirinya sendiri. Hal ini berkaitan dengan penerimaan lingkungan sosial di sekitar remaja itu sendiri. Kondisi seperti ini seringkali memicu munculnya kecemasan pada remaja, terutama pada remaja yang memiliki rasa kurang percaya diri. Kebanyakan seseorang merasa percaya diri, dan tidak merasakan malu. Jika kecantikan, perawatan tubuh, dan seputar kesehatan sempurna dimata orang lain. Hal tersebut yang mendorong para remaja untuk mengikuti trend agar tidak ketinggalan, masalah fisik menjelma menjadi suatu komoditas yang dikonsumsi public dan anggap bahwa konsep perawatan tubuh sebagai suatu kesadaran (Ibrahim & Suranto, 1998). Trend gaya hidup yang banyak berkembang di kalangan remaja, dan tidak sedikit yang memunculkan tindakan perundungan bagi mereka yang tidak mengikuti atau dianggap masyarakat tidak sesuai dengan tren yang sedang berkembang. Salah satu tindakan perundungan yang terjadi yaitu berkaitan dengan tampilan fisik seseorang atau lebih dikenal dengan body shaming (Ibrahim & Suranto, 1998). Body shaming dapat berdampak terhadap pelaku maupun korbannya. Dampak dari body shaming meliputi kecemasan akan kurangnya rasa percaya diri rendah, merasa malu, marah, mudah tersinggung dan bahkan mengalami stress (Fathi, 2011). Dampak dari perilaku body shaming diantaranya adalah gangguan makan yaitu bulimia, anorexia dan binge eating, dan juga gangguan mental seperti depresi. Dampak body shaming menurut Lestari (2018) dalam penelitiannya yaitu diet ketat, munculnya perilaku obsesif, memunculkan emosi, dapat memicu adanya gangguan mental, serta menarik diri dari lingkungan.

Hasil studi pendahuluan remaja mengalami perlakuan body shaming dari orang lain dengan bentuk perundungan terkait bentuk tubuh, dan warna kulit. Akibat dari perlakuan tersebut mereka menyebutkan tidak menyukai bagian tubuhnya dan merasa tidak percaya diri karena memiliki postur tubuh yang kurang berisi, pinggul yang terlalu lebar, kaki dan tangan yang terlihat besar, kaki dan tangan yang kulitnya berwarna gelap, muka yang berjerawat, dan juga wajah yang menurut mereka kurang glowing, sedangkan sebagian kecil lainnya mengatakan tidak pernah mengalami perlakuan body shaming, mereka mengatakan menerima kondisi fisiknya karena merasa bersyukur atas pemberian dari Tuhan, berusaha tampil percaya diri, dan tampil apa adanya.

Solusi menghadapi body shaming membutuhkan dukungan peran pihak sekolah agar lebih mengedukasi dan membuat semacam informasi bahaya-bahaya dari perlakuan body shaming ataupun ancaman hukuman bagi sang pelaku, selain itu juga alangkah baiknya pihak sekolah bisa menciptakan kondisi dan suasana yang suportif, saling menyayangi, antara pihak sekolah dan para siswa/siswi. Perlu juga memupuk sikap dan perilaku para remaja untuk mau menerima diri kita apa adanya dengan mencintai diri sendiri dengan segala kekurangan yang kita miliki, serta memiliki sudut pandang positif yang luas terhadap standar penampilan, sehingga nantinya kita mampu bersikap menerima kondisi apapun secara baik diri sendiri atau orang lain dengan apa adanya.

Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan body shaming dengan kecemasan remaja di SMAN Tegalombo Kecamatan Tegalombo Kabupaten Pacitan

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional yaitu penelitian yang melihat hubungan antar variabel, dan penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional. Tujuan dari penelitian ini melihat hubungan antar dua variabel yaitu antara hubungan Body Shaming dengan kecemasan remaja. Pengukuran korelasi ini digunakan untuk menentukan besarnya arah hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain. Sampel penelitian ini adalah siswa siswi SMA Negeri Tegalombo dengan jumlah sampel kelas X sebanyak 52 siswa, kelas XI 56 siswa, dan kelas XII 76 siswa, jadi jumlah seluruh sampel dari kelas X – XII sebanyak 184 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode Probably Sampling dengan Stratified Random Sampling yaitu pengambilan sampel dengan mempertimbangkan stratifikasi atau strata yang terdapat dalam populasi sehingga setiap strata terwakili dalam penentuan sampel. Instrumen penelitian yang menggunakan dua kuesioner yang akan digunakan yaitu instrumen kuesioner Body Shaming dan instrumen skala kecemasan. Langkah Prosedur yang digunakan untuk mendapatkan data responden meliputi : penggunaan instrumen untuk mendapatkan gambaran karakteristik responden. Instrumen Body Shaming telah di Uji validitas dan reabilitas oleh Ridha Putriana Sari (peneliti lain). Maka peneliti tidak menguji instrument lagi. Pada uji validitas menggunakan Pearson Product Moment pada 26 item soal yang diujikan diperoleh hasil bahwa seluruh item soal memiliki nilai $> 0,176$ maka diambil kesimpulan seluruh item soal valid. Instrumen kecemasan memakai Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), pertama kali dikembangkan oleh Max Hamilton pada tahun 1956, untuk mengukur semua tanda kecemasan baik psikis maupun somatik. HARS terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur tanda adanya kecemasan pada anak dan orang dewasa. Metode analisis statistik yang digunakan Spearman Rank.

Hasil Penelitian

Penyajian data dibagi menjadi dua yaitu data umum dan data khusus. Data umum terdiri dari karakteristik responden di daerah tersebut meliputi : umur, jenis kelamin.

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Dari hasil penelitian berdasarkan karakteristik berdasarkan jenis kelamin dijelaskan dalam tabel dibawah ini :

Tabel 1 Jenis kelamin responden di SMAN Tegalombo

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
1	Laki-laki	51	27,71%
2	Wanita	133	72,28%
Total		184	100

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 27,71% sedangkan untuk perempuan sebanyak 72,28%.

2. Tingkat body shaming berdasarkan aspek body shaming

Tabel 2. Tingkat body shaming berdasarkan aspek body shaming di SMAN Tegalombo

No	Aspek Body Shaming	Prosentase Kriteria (%)		
		Tinggi	Sedang	Rendah
1	Mengomentari penampilan	9,2 %	75,5%	15,2%
2	Membandingkan fisik	58,2 %	40,8%	1,1%
3	Mengomentari fisik	29,3%	69,6%	1,1%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui dari 184 responden di SMAN Tegalombo sebagian besar mengalami perlakuan body shaming pada aspek mengomentari penampilan masuk kriteria sedang sebanyak 75,5%.

3. Kecemasan remaja berdasarkan Aspek tanda gejala klinis

Tabel 3. Tingkat Kecemasan remaja berdasarkan aspek tanda gejala kilinis di SMAN Tegalombo

No	Kecemasan	Prosentase Kriteria (%)		
		Tinggi	Sedang	Rendah
1	Fisiologis	14,7%	69,3%	16%
2	Psikologis	16,7%	70,3%	13%
3	Emosional	23%	53%	24%

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui dari 184 responden di SMAN Tegalombo sebagian besar mengalami kecemasan sedang pada aspek tanda psikologis akibat perlakuan body shaming sebanyak 70,3%.

4. Hubungan body shaming dengan tingkat kecemasan

Tabel 4 Analisa hubungan body shaming dengan kecemasan remaja di SMAN Tegalombo

Tingkat Bodi Shaming	Kecemasan			
	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Rendah	0	1%	1%	2
Sedang	1,97%	83,55%	14,4%	152
Tinggi	26,66%	33,33%	24%	30
Total	28,64%	166,88%	39,4%	184
P value = 0,012				

Berdasarkan tabel diatas didapatkan sebagian besar remaja mengalami perlakuan body shaming dengan tingkat sedang dengan kecemasan kategori sedang dengan persentase 83,55%. Hasil uji statistik spearman rank didapatkan nilai P value sebesar 0,012 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan dari perlakuan body shaming dengan tingkat kecemasan remaja di SMAN Tegalombo.

Pembahasan

1. Body shaming pada remaja

Hasil penelitian perlakuan body shaming, didapatkan data sebagian besar remaja mengomentari penampilan fisik dalam kategori sedang sebanyak 75,5%. Aspek membandingkan fisik sebagian besar termasuk kriteria tinggi dengan persentase sebanyak 58,2%, sedangkan pada aspek mengomentari fisik tubuh sebagian besar masuk dalam kriteria sedang dengan presentase sebanyak 69,6%. Kesimpulan yang diperoleh yaitu remaja di SMAN Tegalombo sebagian besar mengalami perlakuan body shaming pada aspek mengomentari penampilan. Hal diatas sesuai dengan pendapat teori Dolezal (2015) body shaming merupakan tindakan dalam mengkritik dan mengomentari seseorang

secara negative pada fisik atau penampilan tubuh diri sendiri maupun orang lain. Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian sebagian besar siswa SMAN Tegalombo masih sering mendapat perlakuan ejekan berkaitan penampilan fisik seperti membanding – bandingkan fisiknya dengan orang lain, menyebarkan gosip dengan membicarakan dibelakang orang yang dibicarakan, sehingga orang yang mendapat ejekan merasa sakit hati, malu, , merasa tidak disukai dan tidak percaya diri, merasa tidak dihargai orang lain atau hubungan antar temannya sendiri

2. Kecemasan pada remaja

Berdasarkan hasil penelitian kecemasan dapat diketahui bahwa dari total responden sejumlah 184 siswa didalam data remaja SMAN Tegalombo sebagian besar memiliki kecemasan sedang pada aspek tanda psikologis akibat perlakuan body shaming sebanyak 70,3%. Hal ini menunjukkan bahwa di SMAN Tegalombo sebagian besar dalam kondisi kecemasan sedang. Menurut Brecht (2000) menjelaskan kecemasan yang terjadi berupa rasa takut dan khawatir yang berlebihan jika seseorang berada bersama orang lain dan merasa cemas pada situasi sosial karena khawatir akan mendapatkan penilaian negative evaluasi dari orang lain dan sebaliknya akan merasa aman jika sedang sendirian. Pendapat serupa juga di kemukaan oleh La Greca dan Lopez (1998) yaitu ada ketakutan terhadap evaluasi yang negatif (*Fear of negative evaluation*) bisa dilihat dari individu merasa takut terhadap penilaian buruk yang diberikan oleh orang lain, misalnya seseorang takut mendapatkan hinaan atau ejekan dari teman sekolahnya, padahal siswa boarding school tinggal berjauhan dengan orangtua. Menurut asumsi peneliti, ketika muncul intimidasi di depan umum, respons seseorang akan menghindari atau mungkin diharuskan untuk bisa menempatkan diri dalam situasi itu. Hal tersebut jika tidak segera disadari dapat berdampak terhadap terjadinya kecemasan seseorang remaja dalam berinteraksi, sehingga dimungkinkan akan terjadi perilaku mengisolasi diri sendiri dari dunia luar.

3. Hubungan body shaming dengan kecemasan pada remaja

Berdasarkan hasil analisis hubungan body shaming dengan kecemasan remaja di SMAN Tegalombo dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan body shaming dengan kecemasan dengan kekuatan hubungan antara dua variabel termasuk pada kategori sedang. Dalam data *crosstab* terdapat temuan bahwa ada responden yang mendapat perlakuan body shaming tingkat tinggi dengan prosentase (26,66 %) namun memiliki kecemasan dengan kategori rendah, berdasarkan analisa responden yang mendapat perlakuan body shaming tinggi tetapi memiliki kecemasan rendah sebagian responden dengan jenis kelamin laki – laki. Menurut Mutmainah, 2016 bahwa body shaming lebih banyak dialami oleh jenis kelamin wanita, hal ini terjadi karena wanita lebih mudah menghayati penilaian subyektif daripada para laki – laki. Menurut asumsi peneliti seseorang dengan gender laki – laki tidak mudah tersinggung terhadap perlakuan body shaming dan tidak terlalu mengkhawatirkan penampilan mereka sehingga tingkat kecemasan rendah karena mereka tetap bersikap positif walaupun mendapat perlakuan body shaming tingkat tinggi

Kesimpulan

Hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian perlakuan body shaming, didapatkan data sebagian besar remaja mengomentari penampilan fisik dalam kategori sedang sebanyak 75,5%
2. Berdasarkan hasil penelitian kecemasan dapat diketahui bahwa dari total responden sejumlah 184 siswa didalam data remaja SMAN Tegalombo sebagian besar memiliki kecemasan sedang pada aspek tanda psikologis akibat perlakuan body shaming sebanyak 70,3%.

3. Berdasarkan hasil analisis hubungan body shaming dengan kecemasan remaja di SMAN Tegalombo dapat disimpulkan yaitu terdapat hubungan body shaming dengan kecemasan dengan kekuatan hubungan antara dua variabel termasuk pada kategori sedang

Acknowledgement

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan terkait publikasi terkait makalah penelitian ini

Daftar Pustaka

- Burns, R. B. (1993). Konsep Diri: Teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku. *Jakarta: Arcan.*
- Brecht, G. (2000). *Mengenal dan menanggulangi stres.* Prenhallindo.
- Dolezal, L. (2015). *The body and shame: Phenomenology, feminism, and the socially shaped body.* Lexington Books.
- Gunarsa, D. S. (2003). Psikologi untuk keluarga (cetakan 15). *Jakarta: Gunung Mulia.*
- Ibrahim, I. S., & Suranto, H. (Eds.). (1998). *Wanita dan Media: Konstruksi Ideologi Gender dalam Ruang Publik Orde Baru.* Remaja Rosdakarya.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of abnormal child psychology, 26*(2), 83-94.
- Stuart, G. W., Sundeen, S. J., Laraia, M. T., Porter-Mahoney, D., Patrick, G. J., & Wilson, J. S. (1998). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing: Instructor's Resource Manual and Test Bank.* Mosby.
- Lestari, S. (2019). Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology, 3*(1), 59-66.
- Lestari, S. (2020). Psikoedukasi Dampak Body Shaming pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat, 5*(2), 564-570.
- Mutmainnah, A. N. (2020). Analisis Yuridis Terhadap Pelaku Penghinaan Citra Tubuh (Body Shaming) Dalam Hukum Pidana Di Indonesia. *Dinamika: Jurnal Ilmiah Ilmu Hukum, 26*(8), 975-987.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). Human Development (terjemahan AK Anwar). *Jakarta: Prenada Media Group.*
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). Perkembangan Manusia Ed ke-10. Marswendy B. penerjemah; Widyaningrum. editor. Jakarta (ID): Penerbit Salemba Humanika. Terjemahan dari. *Human Development.*
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). Menyelami perkembangan manusia. *Jakarta: Salemba Humanika, 20154.*