

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kecemasan didefinisikan sebagai suatu bentuk perasaan tidak nyaman yang dialami seseorang dan berkaitan dengan keadaan yang tidak menentu. Kecemasan sosial memiliki arti yaitu sekumpulan tingkah laku seseorang yang berkaitan mengenai rasa takut terhadap keadaan sosial dan aktivitas sosial yang dianggap memalukan atau mencakup suatu kondisi tertentu seperti berbicara di depan banyak orang, seorang figur otoritas serta menghindari untuk interaksi dengan orang baru yang belum dikenal, makan dan minum di depan umum yang terdapat banyak orang, ataupun berperilaku asertif pada individu yang berbeda (Yudianfi, 2021).

Menurut perkiraan WHO, pandemi Covid-19 meningkatkan gangguan kecemasan sebesar 26% dan depresi sebesar 28% pada tahun 2020. Hingga 970 juta orang di seluruh dunia menderita penyakit mental pada tahun 2019, dengan gangguan kecemasan dan depresi menjadi yang paling umum. Jumlah remaja perkotaan yang mengalami kecemasan sosial mengalami kenaikan tiap tahun. Disisi lain, sejumlah orang yang memiliki gangguan kecemasan sosial merasa khawatir ketika orang lain memperhatikannya. Kondisi fisik yang dapat terlihat jelas seperti wajah pucat, pipi merah, berkeringat, dan suara bergetar saat berbicara dengannya (Pribadi, 2019).

Sebesar 70% hingga 95% bentuk kecemasan sosial yang ekstrim pada remaja adalah memilih diam hanya dalam situasi tertentu (Rezeki,dkk., 2021). Data kecemasan sosial dari populasi di Indonesia sekitar 15,8% (Elsa Novitasari, 2021). Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Horenstein, dkk. didapatkan presentasi cukup tinggi dari hasil *self-report Social Anxiety Disorder*, yaitu 15,8 % dari 311 orang Indonesia (Rizqiyah & Maryam, 2023).

Gangguan kecemasan sosial didefinisikan sebagai jenis gangguan kecemasan dimana orang merasa tidak nyaman berada di tengah kerumunan besar dan selalu khawatir mengenai bagaimana pemikiran orang lain tentang mereka (Ayu Setyorini, 2021). Orang yang menderita kecemasan sosial akan

percaya bahwa orang lain memperhatikan dirinya, mengevaluasi dirinya dan memberikan komentar negatif atau tidak menyenangkan atas tindakan yang sedang dikerjakan. Jadi definisi dari kecemasan sosial adalah kekhawatiran individu mengenai penilaian buruk dari orang lain, yang dapat mengakibatkan perasaan tidak mampu, malu, sedih, dan depresi. Remaja mengalami kecemasan sosial ketika mereka percaya bahwa jika mereka berperilaku berbeda dari perilaku orang lain, mereka akan dicap buruk. Orang-orang akan memandangnya secara negatif dan percaya bahwa dia bertingkah memalukan di depan orang lain (Yudianfi, 2021).

Kecemasan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satunya, remaja mengalami rasa kurang percaya diri yang berdampak pada kemampuannya dalam mengevaluasi diri sendiri yang berkaitan dengan penerimaan remaja terhadap lingkungan sosial sekitarnya. Situasi seperti ini menimbulkan kecemasan di kalangan remaja, khususnya bagi mereka yang kurang percaya terhadap dirinya sendiri (Hidayat,dkk., 2019).

*Body shaming* merupakan suatu tindakan yang ditandai dengan sikap mengkritik atau mencela penampilan dan bentuk tubuh seseorang secara negatif. Suatu peristiwa yang pernah dialami individu ketika ketidaksempurnaan tubuhnya diperhatikan dengan pandangan yang negatif oleh orang lain sering disebut dengan *body shaming*. Perlakuan *body shaming* melibatkan *bullying* verbal dengan melakukan *bullying* pada bagian tubuh suatu individu (Hidayat,dkk., 2019). Dampak *body shaming* sebagian besar bersifat negatif karena cenderung dipengaruhi oleh perkataan orang lain tentang kondisi fisik seseorang. Contohnya adalah rasa malu terhadap tubuh, tidak selera makan, kurang percaya diri, tidak berharga dalam lingkungan sosial, depresi, dan terburuknya memiliki pikiran untuk bunuh diri. Namun *body shaming* juga bisa memberikan dampak positif pada orang yang ragu dengan apa yang orang lain katakan mengenai bentuk badannya, meningkatnya kepercayaan diri, menjadi individu yang mencintai diri sendiri dan membuktikan bahwa hal itu bisa berubah menjadi lebih baik (Ayu Setyorini, 2021).

Dalam masa perkembangannya, kita juga sering melihat teman-teman remaja secara langsung penampilan fisik seseorang dijadikan sebagai bahan ejekan dalam kelompok tersebut. Perlakuan tersebut sering disebut dengan *body shaming* ini adalah suatu tindakan yang disengaja oleh pelaku terhadap korbannya, termasuk memberikan komentar negatif terhadap kondisi fisik dirinya atau orang lain, yang dilakukan di muka umum atau di muka umum secara halus melalui sindiran. Misalnya kita sering mendengar, atau bahkan kita sendiri, memanggil teman gendut dengan sebutan “ndut” atau memanggil pacar dengan sebutan “kuntet” dan istilah-istilah mengejek lainnya (Yulianti & Dwi Ningsih, 2022).

Berdasarkan hasil dari laporan yang sudah diungkapkan ZAP *Beauty Index* 2020, sebanyak 62,2% wanita Indonesia pernah mengalami *body shaming* dalam hidupnya. Di antara mereka yang di survei, 47% orang mengungkapkan bahwa dirinya merasa malu dengan tubuhnya karena merasa tubuhnya gemuk. Sebesar 36,4% orang pernah merasakan perlakuan *body shaming* sebab memiliki wajah dengan kulot yang rentan timbul jerawat. Lalu sebanyak 28,1% orang yang disurvei mengalami *body shaming* sebab memiliki wajah dengan pipi yang *chubby*. 23,3% orang juga merasa malu sebab warna kulitnya yang gelap. Dan sebanyak 19,6% orang yang disurvei merasa malu karena merasa terlalu kurus.

*Body shaming* dapat menyebabkan kecemasan pada individu. *Body shaming* membuat individu mudah mengalami *body dysmorphic disorder* (BDD). *Body dysmorphic disorder* membuat seseorang merasakan terdapat sesuatu yang kurang terhadap dirinya. *Body dysmorphic disorder* juga membuat seseorang merasakan sesuatu hal negatif pada diri orang tersebut. Oleh karena itu, dapat dijelaskan bahwa meningkatnya kasus remaja yang mengalami perlakuan *body shaming* maka akan meningkatkan juga tingkat kecemasan sosial pada remaja tersebut. (Pitayanti & Hartono, 2021).

Salah satu dampak yang ditimbulkan dari kejadian *body shaming* adalah rasa tidak aman terutama terhadap penampilan diri. Korban *body shaming* cenderung sebisa mungkin menghindari kontak sosial karena merasa rendah diri dan takut akan kritik yang diterimanya sebagai reaksi negatif dari orang lain, seperti kritik dan ejekan. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pitayanti &

Hartono (2021) tentang “Hubungan *Body Shaming* dengan Kecemasan Remaja di SMAN Tegalombo Kecamatan Tegalombo Kabupaten Pacitan” mereka menemukan bahwa sebagian besar remaja di SMAN Tegalombo sering mendapat kritik mengenai penampilan fisik, perbandingan dengan orang lain, menyebar rumor, serta dibicarakan di belakang punggung sehingga target ejekan akan merasa malu, sakit hati, tidak dihargai, dan kurang percaya diri, hal ini kemudian menciptakan rasa cemas dalam diri remaja yang bersumber dari ketakutan terhadap penilaian negatif yang akan diterima (Pitayanti & Hartono, 2021).

Penelitian Sakinah (2018) mengenai *body shaming*, *body image*, dampak dan solusinya menemukan bahwa *body shaming* yang dialami responden diungkapkan dalam bentuk kata-kata atau ejekan-ejekan, serta kombinasi kata-kata dan tindakan, seperti penolakan saat melamar pekerjaan. Penolakan dari teman maupun tatapan sinis. Responden merasa direndahkan, rasa percaya diri yang semakin menghilang bahkan merasa tidak percaya diri sampai rela melakukan apapun yang beresiko untuk mencapai tubuh ideal (Sakinah, 2018).

Citra diri sering diartikan juga sebagai gambaran citra diri. Pengertian dari citra diri yakni suatu perilaku individu tentang tubuh diri sendiri dalam keadaan sadar ataupun tidak sadar. Perilaku ini diantara lain seperti pandangan dan perasaan baik itu mengenai bentuk atau ukuran tubuh, fungsi dan penampilan, maupun potensi tubuh saat ini dan terdahulu yang senantiasa berubah sesuai dengan perkembangan masing-masing individu (Hidayat,dkk., 2019).

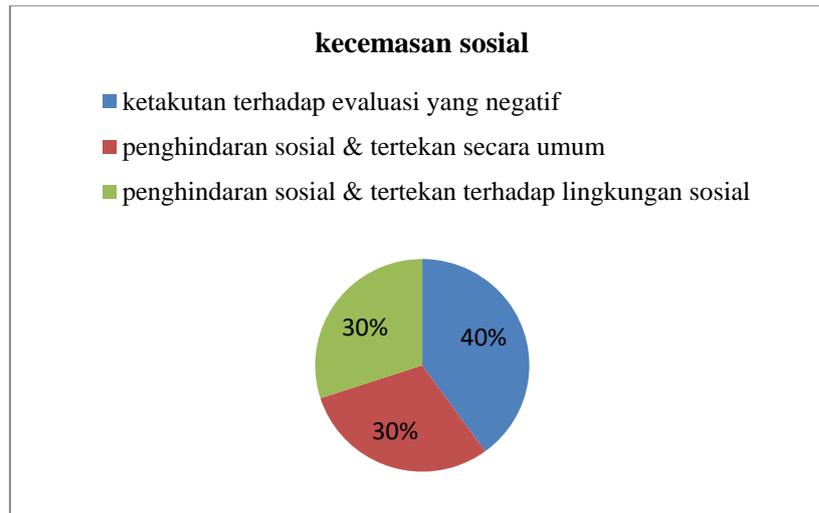
Ada dua bentuk citra diri, yaitu citra diri negatif dan citra diri positif. Orang yang kurang pandai dalam beradaptasi terhadap transformasi yang terjadi dapat dikatakan sebagai citra diri yang negatif. Citra diri yang negatif memiliki arti bagaimana seorang individu mempersepsikan kriteria-kriteria yang dianggap cantik di lingkungan sekitar, sehingga dari persepsi tersebut membuat individu tersebut akan terus menyesuaikan diri dengan kriteria-kriteria tersebut. Rasa ketidakpuasan akan timbul apabila individu tersebut tidak menyesuaikan diri dengan kriteria yang telah ia yakini. Hal ini sering disebut dengan citra diri negatif. Sementara itu, citra diri dikatakan positif apabila dapat dipahami sebagai

individu yang mempunyai kemampuan untuk membawa seseorang pada kebahagiaan, kesuksesan, dan kepuasan dalam hidup (Pribadi, 2019).

Remaja yang seringkali memiliki harga diri rendah biasanya kurangnya rasa percaya diri saat mengevaluasi dirinya sendiri. Kondisi tersebut berhubungan dengan bagaimana remaja tersebut dapat diterima di lingkungan sosial mereka. Kadaan seperti ini kerap menimbulkan rasa cemas pada remaja, khususnya pada mereka rasa percaya dirinya kurang. Sebagian besar orang merasa percaya akan dirinya dan tidak merasa minder (Pitayanti & Hartono, 2021).

Dari penelitian sebelumnya terkait citra tubuh menunjukkan hasil yaitu citra tubuh memiliki korelasi terhadap beberapa aspek psikologis. Tingginya citra diri positif seseorang akan membuat aspek psikologis lainnya menjadi lebih baik (positif), sebaliknya buruknya citra diri seseorang maka aspek psikologis lainnya akan menjadi buruk (negatif). Telah dilakukan suatu penelitian oleh Rojwa Aqilla Basma (2022) dengan judul “Persepsi Terhadap Citra Tubuh Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan Pengguna Media Sosial” mengungkapkan remaja perempuan saat menyikapi cara pandang terhadap citra tubuh sebagian besar hampir sama. Remaja putri cenderung terpacu oleh sesuatu yang tidak diinginkan pada bagian tubuh tertentu. Hal ini dapat membuat gadis remaja khawatir jika orang lain menilai mereka. Remaja perempuan yang mengalami kecemasan sosial disebabkan karena mereka takut akan penilaian yang buruk mengenai citra tubuh mereka oleh orang lain atau orang asing. Sepertiga perempuan merasa tidak puas dengan citra tubuh mereka, sehingga menyebabkan remaja perempuan menderita kecemasan sosial lebih banyak dan rendahnya harga diri.

*Cash* dan *Deagle* menafsirkan citra tubuh sebagai tolak ukur kepuasan individu terhadap dirinya secara fisik mencakup ukuran, bentuk dan ukuran tubuh (Ratnasari, 2017). Menurut Grogan (2016) *body image* adalah persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya (Rofida & Puspitosari, 2016). Namun, dalam bahasa Indonesia “citra tubuh” berarti gambaran ideal dari tubuh seseorang, termasuk berat badan, bentuk tubuh, serta preferensi mereka tentang tubuh mereka karena pendapat orang lain atau tuntutan untuk mengubahnya (Rizqiyah & Maryam, 2023).



**Gambar 1. 1 Diagram Hasil *preliminary* kecemasan sosial**

Berdasarkan hasil *preliminary* yang peneliti lakukan kepada 10 siswa di SMA Mandalahayu 304 Bekasi pada tanggal 26 November 2022. Di dapatkan hasil bahwa 40% siswa mengalami ketakutan terhadap evaluasi yang negatif karena merasa khawatir atau takut pada penilaian buruk yang diberikan oleh orang lain. Lalu pada penghindaran sosial dan tertekan secara umum mendapatkan 30% siswa karena mereka cenderung menghindar dari keramaian di tempat umum dan lebih nyaman saat sendiri. Kemudian penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru mendapatkan 30% siswa hal ini disebabkan seseorang akan menjauh saat berada dilingkungan yang baru seperti bertemu dengan orang baru. Dari hasil diatas siswa lebih banyak khawatir dan takut pada penilaian buruk dari orang lain. Hal ini dibuktikan mayoritas siswa merasa takut ketika temannya menilai buruk tentang dirinya yang membuat tingkat kecemasan pada siswa tersebut meningkat. Sehingga permasalahan paling besar tentang kecemasan sosial pada siswa disini adalah ketakutan terhadap evaluasi negatif.

Pada hasil *preliminary body shaming* didapatkan hasil dari pada aspek dikritik orang lain mengenai bentuk tubuh yang dianggap tidak ideal sebesar 30% karena sebagian siswa tidak percaya diri dengan gaya berbicara mereka, pada aspek dikritik mengenai penampilan atau fisik secara langsung dan dibandingkan dengan orang lain di dapatkan hasil sebesar 20% karena sebagian siswa merasa tidak percaya diri oleh fisiknya yang berbeda dengan orang lain. Dan pada

dikritik penampilan atau fisik oleh orang lain tanpa sepengetahuan orang tersebut mendapatkan hasil 50% karena siswa mengalami dihina secara fisik orang lain.

Siswa yang mengalami Citra diri didapatkan tiga hasil *preliminary* yaitu yang pertama aspek fisik mendapatkan hasil 30% siswa rata-rata sudah bersyukur atas fisik yang dimilikinya. Lalu pada aspek kedua psikis dengan hasil 40% sebagian siswa sudah mampu menerima kekurangan yang dimilikinya. Dan pada aspek ketiga yaitu aspek sosial didapatkan hasil 30% siswa rata-rata sudah mampu menerima cara pandang seseorang terhadap dirinya. Berdasarkan hasil wawancara tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan antara *Body shaming* dan Citra Diri dengan Kecemasan Sosial.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana gambaran *body shaming*, citra diri dan kecemasan sosial pada siswa SMA Mandalahayu 304 Bekasi?
2. Apakah ada pengaruh antara *body shaming* terhadap kecemasan sosial pada siswa SMA Mandalahayu 304 Bekasi?
3. Apakah ada pengaruh antara citra diri terhadap kecemasan sosial pada siswa SMA Mandalahayu 304 Bekasi?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui gambaran *body shaming*, citra diri dan kecemasan sosial pada siswa SMA Mandalahayu 304 Bekasi.
2. Mengetahui pengaruh antara *body shaming* terhadap kecemasan sosial pada siswa SMA Mandalahayu 304 Bekasi.
3. Mengetahui pengaruh antara citra diri terhadap kecemasan sosial pada siswa SMA Mandalahayu 304 Bekasi.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi mengenai hubungan antara *body shaming* dan citra diri dengan kecemasan sosial pada siswa SMA Mandalahayu 304 Bekasi untuk mengatasi kecemasan sosial dari dampak *body shaming*, serta

meningkatkan citra diri pada remaja yang mendapat perlakuan *body shaming*.

## **2. Manfaat Praktis**

Diharapkan penelitian ini mampu menyajikan pengetahuan yang besar khusus nya pada siswa SMA Mandalahayu 304 mengenai dampak dari *body shaming* terhadap kecemasan sosial dan upaya meningkatkan citra diri pada remaja yang mengalami *body shaming*.